



**VONTADE  
DE DOCES:  
VOCÊ TEM?**

Isabel Vieira  
nutricionista





## quem sou eu...

Prazer, Isabel Vieira, sou nutricionista no RJ, formada e mestre pela UFRJ, especialista em nutrição aplicada à gastronomia e em nutrição funcional.



Nos últimos anos venho atuando em atendimentos no consultório e online, em uma ONG com atendimentos e coordenação da nutrição e também em grupos de emagrecimento e grupos de Compromisso online.

Hoje, a nutrição pra mim não é só o meu trabalho ou formação. É transformação, é reencontro, é redescobrimto e é também vida.

Sou completamente apaixonada por alimentação e gastronomia saudável, sendo a minha missão justamente desmistificar a alimentação saudável! Trazer opções diferentes e práticas, compreender termos difíceis, dar soluções palpáveis para o nosso dia-a-dia e fazer você enxergar que para mudar basta começar.

A minha ideia com esse e-book é te dar informações úteis práticas de como melhorar a sua relação com doces, além de algumas receitas deliciosas para incluir na sua alimentação saudável. Opções para serem incluídas no dia a dia e te ajudar a entender que comida saudável pode sim ser muito gostosa.

*Isabel Vieira*  
nutricionista

📷 @isabelvieiranutricionista

📘 /isabelvieiranutricionista

✉️ @nutricao@vieiraisabel.com.br





## ***agradecimentos***

Esse e-book foi montado em colaboração a querida Leticia Cavalcante, minha estagiária doce, competente, pró ativa e muito criativa.



Agradeço a ela por todas as trocas dos últimos meses e, especialmente, por aceitar minhas muitas tarefas e demandas de última hora.

Tenho certeza que ela chegou não só para somar no meu time, mas para fazer da nutrição a oportunidade de transformar mais e mais vidas.

Não tenha dúvidas, ela inspira! E se quiserem ainda mais informações de boa qualidade a respeito de nutrição e o nosso relacionamento com comida... sugiro que não percam o instagram dela.

 @let.cavalcant



# SUMÁRIO

<i>Hoje é dia do nutricionista e... que dia feliz!</i>	<b>05</b>
<i>O que pode estar te deixando com mais vontade de doce e o que fazer</i>	<b>06</b>
<i>Mousse de chocolate</i>	<b>10</b>
<i>Torta de banana</i>	<b>11</b>
<i>Gelatina de uva integral</i>	<b>12</b>
<i>Bolo de chocolate imperdível</i>	<b>13</b>
<i>Bolinho de chocolate com mel</i>	<b>14</b>
<i>Chocolate quente</i>	<b>15</b>
<i>Bolinho de chocolate vegano</i>	<b>16</b>
<i>Cheesecake de limão</i>	<b>17</b>
<i>Geleia de maracujá</i>	<b>18</b>
<i>Bolo de banana</i>	<b>19</b>



## ***Hoje é dia do nutricionista e... que dia mais feliz!***

Como eu não gosto de comemorar sozinha, fiquei pensando como poderíamos curtir juntos! E o que mais une o homem se não uma mesa farta, um docinho e um café? Hehehe 😊

Além disso, eu sei que esse é o calcanhar de Aquiles de muuuita gente. A tal da “vontade de doce”. Para alguns chega todos os dias em qualquer horário, para outros depois das refeições e tem quem prefira sempre a tarde. Não importa quem você seja, o importante é poder desfrutar desse momento com sabedoria.

### **Sim, é possível! Comer doce e continuar saudável.**

Comer doce e não engordar. Comer doce e fazer uma boa escolha.

E é justamente isso que eu quero te mostrar por aqui com algumas opções deliciosas e saudáveis! E tem para todos os gostos, bolsos e possibilidades. Para ninguém colocar defeito, hein?

### **Mas, antes de ir direto ao assunto...**

Eu gosto sempre de explicar um pouquinho mais os motivos pelos quais essa vontade de doce pode estar te perseguindo. Sabe como é, né... quando a gente entende o porquê fica muito mais fácil de mudar a situação.



## ***E o que pode estar te deixando com mais vontade de doce?***

**E, mais uma vez, não é que você não possa comer doce** (caso contrário, esse material nem existiria hehe), mas comer com moderação é sempre uma boa pedida. E vale lembrar: os alimentos estão aqui para nos servir, não o contrário.

Sendo assim, preste atenção em algumas possibilidades que podem estar prejudicando a sua relação (e necessidade diária) de um docinho:

**- Consumo desequilibrado de carboidratos e açúcares em relação aos outros macronutrientes,**

especialmente de forma isolada... exemplo: se você come pão com geleia e suco de laranja ou só um prato de macarrão ou combina arroz com batata e farofa.

**- Começar o dia já com um “boom” de carboidratos no café da manhã** também pode afetar essa vontade de doces porque você já joga sua glicose e insulina lá pra cima no primeiro momento do dia. Alguns exemplos são: pão com manteiga e café com leite e açúcar; fruta com mel; suco de frutas com tapioca. Esses alimentos são ótimos, ok? Mas devem ser equilibrados com outras fontes de macronutrientes como gorduras e proteínas.



- **Excesso de adoçantes!** Pasmee, mas é verdade... os adoçantes químicos (sucralose, sacarina, acessulfame, etc) podem prejudicar bastante nesse aspecto, ainda mais se você os consome várias vezes ao dia, seja adicionando na sua bebida ou em produtos que já os contém (exemplo: refrigerante zero, gelatina, geleias, chocolates, etc). Isso porque você está enganando seu hipotálamo: está apresentando o sabor doce, fazendo o corpo se preparar para receber o açúcar que não chega. Pronto, ele começa a pedir esse carboidrato que se preparou e a vontade de doce logo aumenta!

- **Um intestino desequilibrado...** ou seja, não tem um padrão de funcionamento diário, tem muitos gases e distensão, vive alternando entre constipação e diarreia, entre outros sintomas. O intestino é nosso segundo cérebro e é colonizado pela nossa microbiota (conjunto de bactérias responsável por um monte de funções), ele precisa estar saudável para ajudar também na metabolização dos carboidratos e produção hormonal.

- **Um sono alterado.** Você sabia que quem dorme menos faz piores escolhas? Seja por questões fisiológicas como também pelas questões psicológicas. Nesse caso, ter um sono de qualidade e em quantidade de horas adequadas pode ser fundamental.

Enfim... essas são algumas das causas principais. Será que alguma delas é a que está relacionada a essa necessidade?



## ***E o que fazer?***

E além de tratar as causas, ainda existem outras estratégias que podemos adotar para melhorar essa vontade de doces!

- **Desenvolver o paladar para o amargo:** quanto mais nos familiarizamos com o amargo, menores são as chances de ficar querendo doce o tempo inteiro. Descubra de novo o sabor natural dos alimentos reduzindo o uso de açúcares e adoçantes e veja a mágica acontecer
- Se você realmente quer diminuir o consumo de doces principalmente após as refeições, **visualize isso!** O corpo alcança o que a mente acredita, então já imagine o que você vai comer, o quão saboroso vai estar e que aquilo vai ser o suficiente para te satisfazer. Pense no processo de terminar a refeição bem e não precisar do doce.
- **Fazer um lanche da tarde mais puxado para o doce** também pode ser uma boa estratégia. Isso porque é bem nesse horário que temos uma redução dos níveis de serotonina (o hormônio do bem estar) e acabamos procurando um docinho.
- **Escovar os dentes após a refeição** também pode ajudar. É como comunicar para o cérebro “acabou a refeição” e trabalhar a favor para que ele entenda isso. Pode não ser a solução imediata, tá bem? Mas um primeiro passo para a mudança;





## ***E o que fazer?***

- Se tentar uma ou várias dessas estratégias e seguir pensando no doce o dia todo... tente **incluir opções mais saudáveis no seu dia a dia**, de forma a entender que isso faz parte e não é uma exceção. Está tudo bem comer doces saudáveis na rotina. Com moderação tudo é possível.

E é justamente o que eu quero te apresentar com essas opções deliciosas que deixei aqui pra você.

Por fim... vamos fazer um combinado: se você provar alguma, você me conta, tá? Eu amo saber e ver você testando as receitinhas que trago aqui. Isso me inspira a fazer cada vez mais e te ajudar a dar mais um passo em direção à mudança.

**Agora é só aproveitar! Estou na torcida!!! Beijo grande.**



# MOUSSE DE CHOCOLATE

*Um docinho delícia para a sobremesa.*

## INGREDIENTES

- 200 g chocolate 70%
- 1/4 xícara (chá) água
- 3 claras de ovos em neve

## EXTRAS

- Preparo | 20 min
- Geladeira | 8 horas
- Dura até | 4 dias

## MODO DE PREPARO

- 01** Picar o chocolate, colocar em um pote e levar ao micro-ondas de 30 em 30 segundos, em potência média, mexendo nos intervalos para não queimar, até derreter totalmente;
- 02** Aquecer a água no micro-ondas por 20 segundos até ficar morna;
- 03** Misturar a água com o chocolate derretido até virar um creme liso;
- 04** Em uma batedeira, bater as claras até o ponto de neve;
- 05** Acrescentar o creme de chocolate sobre as claras e misturar delicadamente com uma espátula até obter uma mistura lisa;
- 06** Distribuir a mousse em taças, xícaras ou xícaras de café. Deixar na geladeira por 8 horas antes de servir.



# TORTA DE BANANA

*Para agradar a família inteira :)*

## INGREDIENTES

### Recheio

- 4 bananas M em rodela
- Canela

### Base e topping

- 3/4 xícara (chá) farelo de aveia
- 1/4 xícara (chá) farinha de castanhas ou amêndoas
- 2 colheres (sopa) açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) óleo de coco (ou manteiga)
- 1 colher (sopa) canela

### Creme

- 4 colheres (sopa) leite de coco + 1 1/2 xícara (chá) água (ou trocar por 2 copos do leite da sua preferência)
- 1 colher (chá) extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) xilitol
- 1 colher (sopa) maisena
- 2 colheres (chá) chia

## MODO DE PREPARO

**01**

Base e topping: misturar todos os ingredientes até ficar uma farofinha mais escura e reservar;

**02**

Creme: misturar todos os ingredientes e levar em fogo médio até engrossar;

**03**

Montagem: colocar metade da farofinha na base da forma untada e cobrir;

**04**

Dispor as bananas em rodela, salpicar canela por cima e cobrir com o creme e, por fim, mais farofinha;

**05**

Levar ao forno pré aquecido por 25 minutos ou até dourar a parte de cima.



# GELATINA DE UVA NATURAL

*Essa gelatina tá liberada!*

## INGREDIENTES

- 1 sachê de gelatina incolor (12 g)
- 5 colheres (sopa) de água
- 300 mL de suco de uva integral 100%
- 1 colher (sopa) xilitol ou açúcar demerara (opcional)

## EXTRAS

- Preparo | 20 min
- Geladeira | 2 horas
- Dura até | 5 dias

## MODO DE PREPARO

- 01** Misturar a água e a gelatina, mexer bem e reservar por uns 5 minutos para hidratar;
- 02** Colocar o suco de uva integral e o xilitol em uma tigela e mexer bem;
- 03** Levar a gelatina hidratada ao microondas por 15 segundos ou em banho-maria até dissolver;
- 04** Misturar um pouco de suco à gelatina e mexer bem. Depois, adicionar essa mistura ao restante do suco e mexer novamente;
- 05** Colocar em potinhos e levar à geladeira por aproximadamente 2 horas.





# BOLO DE CHOCOLATE IMPERDÍVEL

*Sabe aquela sobremesa que todo mundo ama? É essa! Receita de @nandap\_carneiro!*

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 90 g açúcar demerara
- 100 g chocolate 70%
- 100 g manteiga
- 100 g farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal

## EXTRAS

- Preparo | 35 min
- Dura até | 3 dias
- Pode congelar!

## MODO DE PREPARO

- 01** Separar as claras das gemas e reservar;
- 02** Derreter o chocolate com a manteiga;
- 03** Bater as claras com metade do açúcar até ficar um "merengue" mais leve (ou seja, não fica em ponto de clara em neve);
- 04** Bater as gemas com o restante do açúcar até ficar um amarelo bem clarinho;
- 05** Misturar o chocolate derretido com as gemas;
- 06** Então, incorporar o merengue aos poucos;
- 07** Colocar a farinha, o sal e misturar bem;
- 08** Despejar em uma forma untada de 17 a 23 cm;
- 09** Levar ao forno 180°C por 15-20 minutos.



# BOLINHO DE CHOCOLATE COM MEL

*Para comer com um cafézinho a tarde.*

## INGREDIENTES

- 50 g chocolate amargo (entre 50% e 60% de cacau)
- 1/2 xícara (chá) farinha de caju torrada sem sal
- 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) mel
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Manteiga para untar os ramequins
- 2 ramequins pequenos

## EXTRAS

- Preparo | 40 min
- Forno | 50 min
- Dura até | 3 dias
- Pode congelar!

## MODO DE PREPARO

- 01** Untar os ramequins e polvilhar com um pouco da farinha de castanhas;
- 02** Picar o chocolate, acrescentar a manteiga e o mel e colocar em uma tigela de vidro;
- 03** Aquecer essa tigela em banho maria até derreter e incorporar todos os ingredientes;
- 04** Em outro recipiente bater os ovos, acrescentar a farinha de castanhas, o sal e misturar bem;
- 05** Adicionar o chocolate e a manteiga derretidos e misturar bem até virar uma massa homogênea;
- 06** Dividir a massas nos ramequins, colocá-los em uma assadeira e levar ao forno por 20 minutos. O meio fica cremoso e delicioso, enquanto as bordas ficam mais assadas.



# CHOCOLATE QUENTE

*Para aquecer as tardes frias e o coração.*

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) leite de coco ou amêndoas ou de vaca
- 20 g de chocolate 70%
- 1 colher (sopa) xilitol
- 1 colher (sobremesa) cacau em pó

## MODO DE PREPARO

- 01** Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo médio até reduzir (aproximadamente 10 minutos).

## EXTRAS

- Preparo | 15 min
- Dura até | 3 dias
- Pode congelar!



# BOLINHO DE CHOCOLATE VEGANO

*Imagina um bolo molhadinho...*

## INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) farinha de arroz (bem cheias)
- 1 colher (sopa) farinha de amêndoas
- 1 colher (chá) farinha de linhaça
- 1 colher (chá) polvilho doce
- 1 colher (sopa) chia
- 2 colheres (sopa) cacau
- 2 colheres (sopa) melado de cana
- 1 colher (sopa) azeite (ou óleo de coco)
- 1 colher (sopa) vinagre de maçã
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) fermento
- 1/2 xícara de água

## EXTRAS

- Preparo | 40 min
- Forno | 50 min
- Dura até | 3 dias
- Pode congelar!

## MODO DE PREPARO

- 01** Misturar tudo com o garfo, exceto o fermento e o vinagre;
- 02** Adicionar o fermento e derramar o vinagre em cima do fermento. Misturar novamente e esperar 5 minutos;
- 03** Derramar a massa em uma forminha de bolo individual e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos;

A calda é o chocolate quente um pouco mais reduzido!





# CHEESECAKE DE LIMÃO

*Esse é no estilo "fast-food", sensacional e arrisco dizer que a maior surpresa desse material!*

## INGREDIENTES

### Farofa

- 1/4 xícara (chá) farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) mel
- 1 colher (sobremesa) óleo de coco derretido

### Creme de limão

- 50 g creme de ricota
- 50 g iogurte grego
- 3 colheres (sopa) xilitol (ou 2 de mel)
- Raspas de limão
- 1 colher (sopa) suco de limão

## MODO DE PREPARO

- 01** Misturar todos os ingredientes da farofa e tostar na frigideira apenas para dourar;
- 02** Misturar todos os ingredientes do creme em um mixer e despejar sobre a farofa;
- 03** Levar à geladeira por 2 horas e servir com raspas de limão.

## EXTRAS

- Preparo | 15 min
- Geladeira | 2 horas



# GELEIA DE MARACUJÁ

*Supreendente combinação do doce com o azedo! Vai bem com tudo!*

## INGREDIENTES

- 1 maracujá
- 2 fatias de manga
- 3 colheres (sopa) xilitol
- 1 pitada de cúrcuma
- 1/3 xícara (chá) água
- 1 colher (sopa) chia

## EXTRAS

- Preparo | 25 min
- Dura até | 30 dias

## MODO DE PREPARO

- 01** Misturar todos os ingredientes exceto a chia e a cúrcuma;
- 02** Levar ao fogo baixo e deixar cozinhando até reduzir (cerca de 20-25 minutos);
- 03** Quando começar a ficar mais sequinha, acrescentar a chia e deixar cozinhar mais 5 minutos;
- 04** Desligar o fogo, adicionar a cúrcuma e mexer bem.
- 05** Uma sugestão do que fazer com a geleia: pudim de chia!  
Para montar: uma fruta picada, por cima iogurte (ou leite vegetal misturado com chia) e, por fim, a geleia!





# BOLO DE BANANA

*Um clássico nunca perde sua majestade, não é mesmo?*

## INGREDIENTES

- 2 bananas M (bem maduras)
- Banana extra (opcional)
- 1/2 xícara (chá) farinha de aveia
- 1/2 xícara (chá) farinha de amêndoas ou castanha
- 1/2 xícara (chá) óleo de coco (ou outro da sua preferência)
- 2 colheres (sopa) açúcar demerara ou de coco
- 1 colher (chá) essência de baunilha
- 1 colher (sopa) fermento

## MODO DE PREPARO

- 01** Bater os ovos com o óleo de coco, 2 colheres de açúcar e as bananas;
- 02** Incorporar nessa massa as farinhas de aveia e amêndoas;
- 03** Acrescentar, por fim, o fermento e incorporar aos poucos;
- 04** Colocar em uma forma pequena e untada. Levar ao forno médio por aproximadamente 40 minutos;
- 05** Picar a banana extra e colocar por cima do bolo para decorar (opcional).

## EXTRAS

- Preparo | 30 min
- Pode congelar!



**E aí, qual dessas você achou mais gostosa? Me conta que eu vou adorar saber! :)**

*Isabel Vieira*  
nutricionista

📷 @isabelvieiranutricionista

📘 /isabelvieiranutricionista

✉️ @nutricao@vieiraisabel.com.br

---