CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

Dieta

Café da manhã
Ovos 1 inteiro + 2 claras (podem ser mexidos ou na forma de omelete) OU whey 20g
Melão 70g OU morango 65g OU kiwi 50g OU abacaxi 45g OU ameixa 40g OU melancia 70g
Ricota light 15g OU tofu 30g

Essa refeição contém 146kcal

ALMOÇO

Arroz branco 50g + feijão 100g OU batata inglesa 230g OU arroz branco 50g + lentilha 85g OU arroz branco 50g + grão de bico 50g OU arroz branco 50g + ervilha 95g OU só arroz branco 100g
Proteína de soja (hidratada e cozida) 80g OU ovos 1 inteiro + 3 claras
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 291kcal

Opções de vegetais :

Alface	**Cebola**	**Pepino**
Agrião	**Chicória**	**Rabanete**
Acelga	**Couve**	**Repolho**
Almeirão	**Escarola**	**Rúcula**
Berinjela	**Espinafre**	**Alcachofra**
Brócolis	**Chuchu**	**Tomate**
Palmito	**Pimentão**	**Vagem**
Couve-flor	**Broto de alfafa**	**Quiabo**

LANCHE DA TARDE

Leite de aveia 300ml OU iogurte desnatado 350ml
Morango 70g OU melão 75g OU kiwi 55g OU abacaxi 50g OU mamão 45g

Essa refeição contém 174kcal

JANTAR
Arroz branco 50g + lentilha 85g OU mandioca 90g OU macarrão 100g OU batata doce 150g
Proteína de soja (hidratada e cozida) 80g OU ovos 1 inteiro + 3 claras
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 291kcal

Opções de vegetais :

Alface	Cebola	Pepino
Agrião	Chicória	Rabanete
Acelga	Couve	Repolho
Almeirão	Escarola	Rúcula
Berinjela	Espinafre	Alcachofra
Brócolis	Chuchu	Tomate
Palmito	Pimentão	Vagem
Couve-flor	Broto de alfafa	Quiabo

Essa dieta contém 902kcal

Todos os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de agua por peso corporal

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na sugestão de cardápio entre em contato via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha seguindo o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

DESAFIO SECA BARRIGA EM 15 DIAS

BOA SORTE!!!