

Ultimate Diet

Recomendações Gerais

- Os alimentos presentes na lista de exemplos de vegetais podem ser consumidos junto a quaisquer refeições com moderação.
- Não é necessário se preocupar com os intervalos das refeições, o importante é consumir todos os itens do cardápio diariamente e evitar períodos prolongados de jejum.
- Sucos industrializados e naturais devem ser evitados, assim como os refrigerantes. Hidrate-se com água, pelo menos 2L por dia! Bebidas líquidas como chá e café preto, desde que sem açúcar, podem ser adicionados a rotina.
- É necessário seguir firme uma rotina alimentar nas primeiras duas semanas, a partir da terceira semana é possível adicionar um dia por semana para fazer uma refeição fora do cardápio.
- Evite em sua rotina a adição de açúcar, sal, álcool e frituras.
- Para adoçar, você pode dar preferência para: adoçante stevia, adoçante xilitol, adoçante agave azul ou açúcar de coco. Sempre com moderação!
- Faça uma refeição 45 minutos antes do treino.
- Quando treinar, substitua uma das refeições intermediárias pela refeição pós treino.
- No início é normal sentir fome ou vontade de consumir alimentos fora da rotina, mas isso passa conforme o corpo se acostuma.
- O segredo de uma estratégia alimentar é a persistência e a constância, portanto, utilize a lista de substituições e siga firme na rotina que o resultado virá!

Ultimate Diet

Modelo de cardápio para emagrecimento de 1440 kcal

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Desjejum		
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Lanche da manhã		
Banana(s)	1.5 Unidade(s)	90 Gramas(g)
Aveia	1.5 Colher(es) de sopa	24 Gramas(g)
Almoço		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Lanche da tarde		
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Jantar		
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Batata Doce	12 Fatias finas	320 Gramas(g)
Ceia		
Banana(s)	1.5 Unidade(s)	90 Gramas(g)
Aveia	1.5 Colher(es) de sopa	24 Gramas(g)

- **Exemplos de Vegetais:**

Cebola, pimentão, couve, pepino, cenoura, rúcula, alface, aspargo, brócolis, couveflor, acelga, aipo, vagem e espinafre.

- **Suplementação Alimentar:**

Complexo Vitaminico, Whey Protein, BCAA e Picolinato de Cromo.

Atenção: Sugestões para o use de suplementos alimentares estão no anexo "Guia Prático da Suplementação Alimentar".

Ultimate Diet

Lista de Substituições

Substituições para o almoço e o jantar:

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Arroz, Feijão e Carne		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colheres de Sopa	70 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Macarrão e Atum		
Macarrão	1 Pegador(es)	90 Gramas(g)
Atum	2 Colher(es) de Sopa	40 Gramas(g)
Ovo(s)		
Ovos	6 Unidade(s)	300 Gramas(g)
Ovo com Banana		
Banana	2 Unidade(s)	80 Gramas(g)
Ovos	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Sashimi de salmão		
Sashimi de Salmão	18 Unidades	200 Gramas
Arroz Integral e Frango		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Arroz Integral e Carne		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Arroz Intergral e Ovo		
Arroz Integral	8 Colher(es) de sopa	200 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
Batata Doce e Frango		
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Batata Doce	12 Fatias finas	320 Gramas(g)
Batata Doce e Ovos		
Batata Doce	12 Fatias finas	320 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
Purê de Batata e Filé de Frango		
Purê de Batatas	4 Colher(es) de sopa	160 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Purê de Batata e Ovos		
Purê de Batatas	4 Colher(es) de sopa	160 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
Arroz, Feijão e Ovos		
Arroz	6 Colher(es) de sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colher(es) de sopa	70 Gramas(g)

Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)
Batata Doce e Proteína de Soja		
Batata Doce	6 Fatias Finas	160 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	3 Colher(es) de Sopa	60 Gramas(g)
Arroz Integral e Proteína de Soja		
Arroz Integral	4 Colher(es) de Sopa	100 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4 Colher(es) de Sopa	80 Gramas(g)
Arroz e Feijão e Proteína de Soja		
Arroz	6 Colher(es) de Sopa	140 Gramas(g)
Feijão	4 Colher(es) de Sopa	70 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	3 Colher(es) de Sopa	60 Gramas(g)
Arroz e Grão de Bico		
Arroz Integral	6 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Grão de Bico	4 Colher(es) de Sopa	90 Gramas(g)
Arroz e Feijão		
Arroz	8 Colher(es) de Sopa	200 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de Sopa	100 Gramas(g)
Arroz e Lentilha		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	5 Colheres de Sopa	80 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Carne		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	2.5 Colheres de Sopa	40 Gramas(g)
Carne/Frango	1 Filé(s)	80 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Ovo		
Arroz	6 Colheres de Sopa	140 Gramas(g)
Lentilha	3 Colheres de Sopa	60 Gramas(g)
Ovo(s)	2 Unidade(s)	100 Gramas(g)

Ultimate Diet

Lista de Substituições

Substituições para o desjejum, lanches e ceia:

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Banana Nanica	3 Unidade(s)	180 Gramas(g)
Iogurte Natural Desnatado	3 Unidade(s)	480 Gramas(g)
Leite Desnatado	3 Copo(s)	600 Mililitros(ml)
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	36 Unidade(s)	30 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Filé de Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Whey Protein	3 Medidor(es)	45 Gramas(g)
Batata Doce	9 Fatias Finas	240 Gramas(g)
Maçã	3 Unidade(s)	300 Gramas(g)
Uva Itália	36 Unidade(s)	300 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Sashimi de salmão	9 Unidades	105 Gramas
Queijo mussarela	3 Fatia(s)	60 Gramas
Peito de frango defumado	6 Fatia(s)	165 Gramas
Peito de peru defumado	3 Fatia(s)	60 Gramas
Purê de batata	3 Colher(es) de sopa	150 Gramas
Morango	30 Unidades	600 Gramas
Mamão Papaia	1.5 Unidade(s)	450 Gramas
Melão	6 Fatia(s) Finas	630 Gramas
Melancia	6 Fatia(s) Finas	540 Gramas
Abacate	4.5 Colher(es) de Sopa	186 Gramas

Dica: É possível juntar 3 porções da lista de substituição de refeições intermediárias (desjejum, lanches ou ceia) para compor uma nova refeição principal (almoço ou jantar).

Dica 2: Caso você queira comer duas opções de alimentos da lista de substituição de refeições intermediárias ao invés de apenas uma, basta pegar metade da porção de dois alimentos dessa lista, por exemplo, ao invés de comer 3 bananas nanicas (que é apenas um dos itens da lista), você pode substituir por 1.5 banana nanica (metade de um dos itens) junto à 1.5 copo de leite (metade de outro item).

As informações e sugestões contidas neste aplicativo não substituem o aconselhamento e o acompanhamento de médicos, nutricionistas, psicólogos, profissionais de educação física e outros especialistas.