

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 2040 kcal

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Desjejum		
Banana(s)	2 Unidade(s)	120 Gramas(g)
Aveia	2 Colher(es) de sopa	32 Gramas(g)
Lanche da manhã		
Banana(s)	1 Unidade(s)	60 Gramas(g)
Leite	3 Copo(s)	600 Mililitros(ml)
Almoço		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colheres de Sopa	105 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Lanche da tarde		
Banana(s)	2 Unidade(s)	120 Gramas(g)
Aveia	2 Colher(es) de sopa	32 Gramas(g)
Jantar		
Purê de Batatas	6 Colher(es) de sopa	240 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Ceia		
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)

- **Exemplos de Vegetais:**

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

- **Suplementação Alimentar:**

Complexo Vitaminico e Cafeína.

Atenção: Sugestões para o uso 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	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colheres de Sopa	105 Gramas(g)
Carne Magra, Frango ou Peixe Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Macarrão e Atum		
Macarrão	1.5 Pegador(es)	135 Gramas(g)
Atum	3 Colher(es) de Sopa	60 Gramas(g)
Ovo(s)		
Ovos	9 Unidade(s)	450 Gramas(g)
Ovo com Banana		
Banana	3 Unidade(s)	120 Gramas(g)
Ovos	6 Unidade(s)	300 Gramas(g)
Sashimi de salmão		
Sashimi de Salmão	27 Unidades	300 Gramas
Arroz Integral e Frango		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz Integral e Carne		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz Intergral e Ovo		
Arroz Integral	12 Colher(es) de sopa	300 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Batata Doce e Frango		
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Batata Doce	18 Fatias finas	480 Gramas(g)
Batata Doce e Ovos		
Batata Doce	18 Fatias finas	480 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Purê de Batata e Filé de Frango		
Purê de Batatas	6 Colher(es) de sopa	240 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Purê de Batata e Ovos		
Purê de Batatas	6 Colher(es) de sopa	240 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Arroz, Feijão e Ovos		
Arroz	9 Colher(es) de sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de sopa	105 Gramas(g)

Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)
Batata Doce e Proteína de Soja		
Batata Doce	9 Fatias Finas	240 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4.5 Colher(es) de Sopa	90 Gramas(g)
Arroz Integral e Proteína de Soja		
Arroz Integral	6 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	6 Colher(es) de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz e Feijão e Proteína de Soja		
Arroz	9 Colher(es) de Sopa	210 Gramas(g)
Feijão	6 Colher(es) de Sopa	105 Gramas(g)
Proteína de Soja Texturizada	4.5 Colher(es) de Sopa	90 Gramas(g)
Arroz e Grão de Bico		
Arroz Integral	9 Colher(es) de Sopa	225 Gramas(g)
Grão de Bico	6 Colher(es) de Sopa	135 Gramas(g)
Arroz e Feijão		
Arroz	12 Colher(es) de Sopa	300 Gramas(g)
Feijão	9 Colher(es) de Sopa	150 Gramas(g)
Arroz e Lentilha		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	7.5 Colheres de Sopa	120 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Carne		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	3.75 Colheres de Sopa	60 Gramas(g)
Carne/Frango	1.5 Filé(s)	120 Gramas(g)
Arroz, Lentilha e Ovo		
Arroz	9 Colheres de Sopa	210 Gramas(g)
Lentilha	4.5 Colheres de Sopa	90 Gramas(g)
Ovo(s)	3 Unidade(s)	150 Gramas(g)

Ultimate Diet

Lista de Substituições

Substituições para o desjejum, lanches e ceia:

Alimento	Medida Caseira	Quantidade(g/ml)
Banana Nanica	4 Unidade(s)	240 Gramas(g)
Iogurte Natural Desnatado	4 Unidade(s)	640 Gramas(g)
Leite Desnatado	4 Copo(s)	800 Mililitros(ml)
Amendoim Sem Pele Torrado e Sem Sal	48 Unidade(s)	40 Gramas(g)
Filé de Frango Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Carne Vermelha Magra Grelhada	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Filé de Peixe Grelhado	2 Filé(s)	160 Gramas(g)
Whey Protein	4 Medidor(es)	60 Gramas(g)
Batata Doce	12 Fatias Finas	320 Gramas(g)
Maçã	4 Unidade(s)	400 Gramas(g)
Uva Itália	48 Unidade(s)	400 Gramas(g)
Ovo(s)	4 Unidade(s)	200 Gramas(g)
Sashimi de salmão	12 Unidades	140 Gramas
Queijo mussarela	4 Fatia(s)	80 Gramas
Peito de frango defumado	8 Fatia(s)	220 Gramas
Peito de peru defumado	4 Fatia(s)	80 Gramas
Purê de batata	4 Colher(es) de sopa	200 Gramas
Morango	40 Unidades	800 Gramas
Mamão Papaia	2 Unidade(s)	600 Gramas
Melão	8 Fatia(s) Finas	840 Gramas
Melancia	8 Fatia(s) Finas	720 Gramas
Abacate	6 Colher(es) de Sopa	248 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 4 bananas nanicas (que é apenas um dos itens da lista), você pode substituir por 2 banana nanica (metade de um dos itens) junto à 2 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.