



TALITA PEROSA

Nutriendo Corpo e Alma

📷 @talitaperosa.nutri

ORIENTAÇÕES GERAIS

ORIENTAÇÕES GERAIS

- **Ingestão de água diária:** 35ml x seu peso corporal. **EXEMPLO:** 35 x 70 kilos = 2,5L + 500 ml se você treina ou se tem intestino preguiçoso;
- **Bebidas liberadas:** Cafés, chás, sucos de limão, maracujá ou morango, liberado sem açúcar (veja nossa lista de adoçantes), água aromatizada, shot, tererê e chimarrão;
- Pese os alimentos após o preparo (utilize a balança de cozinha);
- Coca cola ou qualquer refrigerante zero liberado 3x na semana;
- Mantenha uma frequência de treinos de pelo menos 4 vezes na semana (a ideia é se desafiar).
- Se você não tiver fome, em qualquer uma das refeições, garanta a proteína e diminua OU não coma o carboidrato;
- **INTOLERANTES À LACTOSE:** os leites vegetais são uma ótima opção, como por **exemplo:** leite de soja, leite de coco, leite de amêndoas, leite de castanha de caju. O kefir também é uma excelente opção.

OBS: todos os derivados de leite (queijo, iogurte, requeijão/ lacfree ou zero lactose ...) são opcionais. Se você não gosta, não precisa consumir.

- **INTOLERANTES AO GLÚTEN:** podem utilizar nas preparações farinha de arroz, farinha de mandioca, farinha de amêndoas, farinha de quinoa, cuscuz e os pães sem glúten.
- **Outras opções de alimentos sem glúten:** frutas, vegetais, leguminosas, tapioca, polvilho doce e azedo;
- Ao preparar suas refeições, utilize o mínimo de óleo ou azeite possível. Indicados: azeite extra virgem, óleo de soja, óleo de canola;
- **Atente-se a sua mastigação:** é sempre importante realizar a refeição sentada à mesa, comer em um ambiente sem distrações (celular e televisão) e sempre atenta, sentindo melhor o sabor dos alimentos e percebendo os sinais de fome/ saciedade.
- Procure mastigar mais vezes de forma bilateral (com os dois lados da boca) – 10 a 20 vezes antes de engolir;



TALITA PEROSA
Nutrição Corpo e Alma

- Procure descansar os talheres no prato enquanto mastiga;
- Escolha comer pão 1 ou no máximo 2x ao dia. **Procure variar os carboidratos;**
- Deu vontade de comer um docinho? Associe um chocolate sempre com uma fruta para dar mais saciedade;
- Se você não gosta de feijão, não precisa consumir. Você pode substituir por lentilha ou grão de bico, caso goste.
- Frutas que você pode adicionar na sua salada de folhas caso goste: morango, melão, figo e manga (**até 100g de frutas no total**).
- Se você pratica jejum intermitente, não é necessário ajustar a proteína na próxima refeição. Basta você decidir qual jejum prefere fazer (**pular o jantar ou pular o café da manhã**).
- Liberado chá, café, água, água aromatizada, shot, tereré, chimarrão durante o jejum intermitente, sem açúcar e sem adoçante. (**PARA QUEM FOR FAZER**);
- **Pré-treino (somente quando tiver fome):** 1 banana amassada + 1 col de sopa de aveia + 1 pitada de canela + 1 col de sopa de mel OU 1 fatia de pão integral/ ou branco OU 1 bisnaguinha com 15g de geleia de frutas OU 15g de doce de leite OU 1 fatia de pão de forma + 50g de banana + 20g de doce de leite (aqui você pode fazer a torradinha de banana). **OBS: Se você treina cedinho e não sente fome, não precisa consumir;**

OBS IMPORTANTE: VOCÊ PODE VARIAR AS REFEIÇÕES DOS CARDÁPIOS.

POR EXEMPLO: CAFÉ DA MANHÃ DO DIA 07 COM O ALMOÇO DO DIA 20, LANCHE DO DIA 13 E JANTAR DO DIA 05. E ATÉ MESMO REPETIR O SEU PLANO PREFERIDO POR MAIS DIAS PORQUE TODOS OS PLANOS SÃO DE 1350KCAL.

Refeição Livre:

Você tem apenas **UMA** refeição livre por semana, caso você saia da dieta além do permitido, volte ao seu plano alimentar imediatamente. Não desanime e não desista de tudo o que conquistou até agora por conta de um deslize. Mantenha a constância!

SÓ CRUZA A LINHA DE CHEGADA AQUELA QUE NÃO DESISTE!



TALITA PEROSA

Nutrição Corpo e Alma