Lista de compras

1. Cereais (carbohidratos)

Arroz integral

Massa integral

Aveia integral flocos finos

Quinoa

Pão de centeio

Farinha de aveia

Farinha de arroz integral

Açúcar mascavo ou de côco

Batata reno

Batata-doce

2. Feijão, grãos, sementes (proteínas, gorduras boas)

Feijão preto

Feijão nhemba

Feijão manteiga

Ervilhas congeladas sem conservantes

Grão-de-bico

Lentilhas castanhas (depende do gosto)

Sementes de linhaça, girassol, abóbora, chia

Castanhas de cajú

Amêndoas

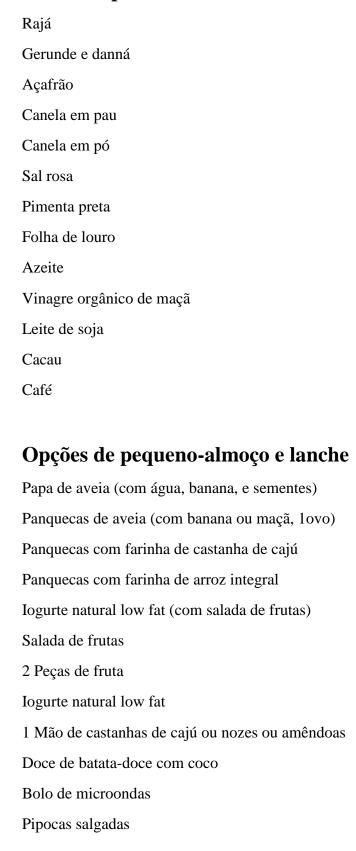
Nozes

Farinha de castanha de cajú

3. Vegetais e legumes (vitaminas e minerais)

Cebola
Tomate
Brócolis
Couve Flôr
Feijão-verde
Cenoura
Couve
Alface
Beringela
Beterraba
Rabanetes
Rúcula
Beterraba
Pimentos verdes
Pimentos vermelhos (opcional)
Repolho verde e roxo
Salsa
Cebolinha
Alho
Abóbora
Abobrinha
Cogumelos
Frutas (no geral)

4. Temperos e outros



Chips de beterraba

Leite achocolatado de vegetais

Opções de almoço e jantar (principal, acompanhante e saladas)

Arroz	da	[anti	hac
AITOZ	ae	епш	mas

Cebolada com cogumelos

Cebolada simples

Caril de grão-de-bico

Caril de ervilhas

Caril de beringela

Feijão preto com salada de couve

Feijão nhemba com côco

Salada de feijão e batata (vegetais a gosto)

Salada de lentilhas (vegetais a gosto)

Salada de couve

Salada de grão-de-bico

Salada de vegetais

Salada de espinafre

Salada de alface

Salada de rúcula

Salada de beterraba

Arroz integral de ervilhas

Molho de tomate simples

Molho de abóbora com alho e tomate

Puré de batata

Puré de abóbora

Puré de batata-doce

Legumes salteados

Sopa de feijão

Sopa de ervilhas

Sopa de abóbora

Sopa de abobrinha

Caldo verde

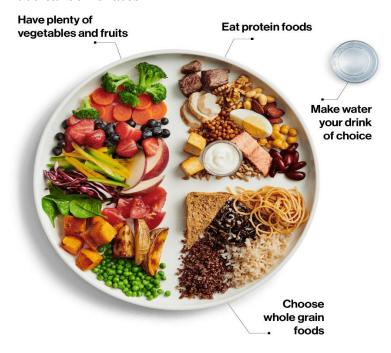
Wrap de vegetais, peixe, cogumelos ou frango

Como combinar as refeições

60% vegetais, legumes

20% proteínas e gorduras boas

20% carbohidratos



Proibido consumir – Nunca	Evitar consumir – 1x a cada	Com moderação – 1x por
	2 semanas se estritamente	semana se necessário
	necessário	
Frituras, fast food	Produtos industrializados	
	(sobretudo enlatados)	
Sumos e refrigerantes	Sumos e refrigerantes diet	Sumos de frutas naturais
Farinhas e açúcar processados (pão, bolo,	Açúcar artificial (sacarina)	Xylitol. Eritritol, Stevea, açúcar
bolachas, biscoitos, pizza, empadões)		de coco, açúcar mascavo
Óleo de cozinha (hidrogenado)		Óleo de côco
Carnes processadas (bacon, chouriço,	Carnes de vaca, porco,	Frango, perú, ganso, peixe, lulas,
hambúrguer, salsicha)	cabrito, camarão	ameijoas, carangueijo

Exemplo

P. almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar ¹ : sementes	1 Peça de fruta da época, mais uma mão de mix de castanhas de cajú ou mix de amêndoas e nozes	Arroz de lentilhas e salada de alface	Salada de fruta 1 taça de iogurte natural com um fio de mel	O mesmo que o almoço
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar ¹ : sementes	1 Peça de fruta	Massa integral refogada com vegetais e salada de ervilhas	Pipocas salgadas	O mesmo que o almoço
Panquecas de aveia e banana, e salada de fruta	1 mão de castanhas de cajú, tiras de cenoura e pepino	Salada de feijão, batatinha e legumes assados	1 mão de castanhas de cajú, tiras de cenoura e pepino, 1 peça de fruta	O mesmo que o almoço
Salada de fruta 1 taça de iogurte natural com um fio de mel	Amendoim torrado ou cozido com pouco sal	Puré de abóbora, peixe serra assado e legumes	2 maçãs com casca ou 1 maçã grande	Sopa de abóbora com lentilhas
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar ¹ : sementes	Batido ou smoothie a gosto	Guisado de grão- de-bico + arroz integral, salada de vegetais	Panquecas de castanha de cajú e um fio de mel	O mesmo que o almoço
Panquecas de aveia e banana	Doce de batata doce com côco	Caril de lentilhas, puré de batata, salada de legumes	1 peça de fruta 1 mão de castanhas de cajú	O mesmo que o almoço
Papa de aveia com leite vegetal ou água Acrescentar ¹ : sementes	Batido ou smoothie a gosto	Feijão preto, salada de couve, arroz integral	Salada de frutas,	O mesmo que o jantar.

¹Acrescentar: para as sementes de linhaça, a quantidade ideal para hipertensos é de ¾ de chávena por dia, e as restantes sementes usa-se 1 colher de sopa.

²Arroz de lentilhas faz se como qualquer arroz refogado. A base é a cebola, pode acrescentar cenoura, repolho, pimentos, azeitonas, salsa, coentro, segundo a preferência.

³Ao usar o termo vegetais como salada ou para caracterizar algum prato refiro- me a : repolho, feijão verde, cenoura, couve flor, brócolis, cheiro verde.