

# Programa Nutricional

Nome: Kenji Yamamoto Soares				21994536231		
Academia: Espaço Ser de Lótus - Pilates				<a href="mailto:contato@kenjiyamamoto.com">contato@kenjiyamamoto.com</a> <a href="mailto:kenji@corp.globo.com">kenji@corp.globo.com</a>		
Surf sempre que possível						
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
tente correr ou trotar ou pedalar a qualquer hora, 30'	12h Pilates	tente correr ou trotar ou pedalar a qualquer hora, 30'	12h Pilates	tente correr ou trotar ou pedalar a qualquer hora, 30'	surf ou tente correr ou trotar ou pedalar qualquer hora, 30'	

## Os seguintes tópicos são importantes para a saúde geral e controle de peso:

- **1ª regra:** aprender a “questão” do Índice glicêmico. Está na 1ª página das orientações gerais!
- **2ª regra (intervalos entre as refeições)** coma em média de 3 em 3 horas. Intervalo mínimo entre uma refeição e outra é de 2 horas e ½. O intervalo máximo é de 4 horas, mas sem radicalismo, por exemplo se passar pouco de 4 horas de intervalo, ok.  
**Exceções:**
  - Ficar muito mais que 4 horas em jejum se tiver “saído” da dieta e perder a fome depois. Neste caso volte a comer só quando a fome retornar;
  - Pode ocorrer de comer com menos de 2 horas e ½ quando há atividade física entre as refeições pré treino e pós treino
  - A ordem das refeições pode ser alterada, especialmente nos finais de semana. Não é preciso seguir a ordem das refeições conforme o programa nutricional.
  - Sobre dietas de “jejum”, o que eu recomendo é dar 10 a 12 horas de intervalo entre a última refeição da noite e o café da manhã. Mas, se tiver atividade física cedo, não recomendo.
- **3ª regra:** aprenda a **limitar a ingestão de farináceos** em só **uma vez ao dia, MÁXIMO duas vezes!** O que conta como farináceo?
  - farinha de trigo, tapioca, polvilho;
  - pães, tapioca, bolos, biscoitos, torradas, croutons, quiches, empadões, massas, salgados (mesmo estes sendo integrais ou sem glúten!!!). Somando todos estes itens, **no máximo duas vezes ao dia!**
  - **NÃO** conta como farináceo: aveia
  - **NÃO** conta como farináceo: arroz, feijão, batatas, frutas, lentilhas, quinoa, aipim, inhame, milho, ervilha. NÃO contam!
- **4ª regra: Saídas da “dieta”:** Você tem 1 a 2 **refeições** por semana ou por final de semana (como preferir) para sair do programa (**NÃO são dois dias inteiros!**). Coma o que quiser, **desde que com bom senso**.
- Antes de “sair da dieta” pergunte a si próprio se “vale a pena”. **TENHA CRITÉRIO!!!**
- Quando “valer a pena”, controle-se na quantidade, não exagere. **TENHA BOM SENSO!!!**
- SE sair da dieta vários dias ou exageradamente, **NÃO ACHE QUE ESTRAGOU TUDO!** Irá estragar tudo se desistir! Volte ao padrão!
- **Bebidas industrializadas:** se quiser beber mate, ice tea, Del Valle, sempre prefira as opções diet/light/zero. As versões comuns têm muito açúcar. Um copo por dia irá gerar quase mil calorias acumuladas em uma semana!!!

**CAFÉ DA MANHÃ:** ao acordar, por volta de 8h

**Água em jejum**, principalmente para prevenção de “pedras nos rins”. (um copo 150ml a 250ml). Além disto, durante procure criar o hábito de carregar uma garrafinha com água e tomar de 1 a 1.5 litros por dia...

- 1 a 2 fatias do pão de aveia sem gluten, cuja receita te enviei
- Com queijo. Cottage, ricota (normal ou creme), Requeijão light, Cream Cheese Light (destes cremosos, use 1 colher de sobremesa cheia ou sopa rasa) OU 2 fatias de Minas Frescal / mussarela de búfala / mussarela comum (prefira light) e Minas Padrão light.
- MAIS 1 fruta qualquer, você escolhe!!!
- MAIS café preto

OU

- 1 fruta qualquer, você escolhe!!! por exemplo ½ papaia
- MAIS 3 colheres de sopa de aveia sem gluten OU Granola sem gluten de qualquer marca desde que sem açúcar.
- MAIS 2 ovos cozidos OU mexidos OU fritos com pouco azeite.
- MAIS café preto (opcional)

opção 1: trocar a aveia/Granola por uma 2a fruta

Opção 2: trocar os ovos por Iogurte de qualquer marca desde que sem lactose. Há várias marcas, por exemplo LacFREE verde campo, Itambé NoLac, Activia lacfree, Natural Whey Verde Campo, etc. (160 a 200ml)

**OBS1: nas manhãs com surf cedo OU corrida leve OU bike, iniciando por volta de 6h ou 7h:**

→ ANTES do treino, pode ir só com água, mas recomendo (fica opcional) comer 1 fruta qualquer, você escolhe!!! Café preto é bem vindo.

→ APÓS o surf, coma o café da manhã, por volta de 8h30 a 9h

→ **se houver pilates 12h**, terá de comer obrigatoriamente o lanche da manhã por volta de 11h30/11h45. Se achar o lanche da manhã pequeno, DUPLIQUE! APÓS a aula, almoce.

→ **se não houver Pilates 12h**, só irá comer o lanche da manhã por volta de 10h45/11h se o almoço for atrasar para depois de 13h...

**OBS1: Nas manhãs SEM surf, sem corrida, sem bike matinais:**

→ Coma o café da manhã acima normalmente ao acordar, em geral 8h30

→ no restante da manhã siga as orientações em azul acima, para o caso de ter ou não pilates neste dia.

**LANCHE DA MANHÃ:** como na globo.com oferecem frutas gratuitamente, obviamente sugiro optar por elas...

- 1 fruta à sua escolha, por exemplo Maçã ou pêra ou banana ou tangerina (1 unidade ou trocar por 1 porção do grupo 4) OU
- Salada de frutas (1 copo de 150 a 200ml aproximadamente, equivalente a um pouco menos que 1 copo de requeijão) OU
- 1 Bananada sem açúcar por exemplo das marcas Tachão de Ubatuba, Frutabella, Paraibuna. Mas, pode ser de outra marca desde que seja sem açúcar. Neste caso, veja o rótulo e confira sem tem em torno de 100kcal) OU
- 1 Barra de cereais tipo Trio, Nutry, Quaker, Neston. As mais indicadas são Linea, Nature Valley, Bio2 Organic, E-bar Organic e Trio zero açúcar.

**ALMOÇO:** quando ocorre Pilates, o almoço é 13h30/13h45. Em dias sem Pilates, o almoço será 12h/12h30

- Sushi e todas as demais peças com arroz, por exemplo Rolls, Califórnia, Texas (por volta de 4 unidades). Não encharcar o arroz com o Shoyu. Molhar apenas o peixe. Estas 4 a 6 peças até podem ser de “Hot” por ser pequena quantidade.
- Mmm Sashimi (peixe cru puro). comer o suficiente para não sentir fome (por volta de 12 a 15 ou mais peças)
- Opção: pode não comer as peças com arroz e duplicar as de sashimi

OU

- **Vegetais “A” são todos os folhosos:** alface, acelga, agrião, beralha, brócolis, chicória, couve, espinafre, rúcula; **E também:** abobrinha, aipo, aspargos, berinjela, brotos em geral, chuchu, couve-flor, cogumelos, cebola, jiló, palmito, pepino, pimentão, quiabo, repolho, rabanete, tomate. É obrigatório incluir pelo menos um vegetal “A” todos os dias no seu almoço, não necessariamente folhas verdes! A quantidade é LIVRE! Se não confiar na higiene do restaurante, evite folhas cruas. Você pode e deve misturar quantos itens quiser. Pode até fazer um prato só em estes vegetais antes do prato principal se preferir, ou coma tudo no mesmo prato, você decide!
- **Vegetais tipo “B”:** Abóbora, beterraba e cenoura. São opcionais no almoço, mas procure comer diariamente em torno de 2 a 3 colheres de sopa no total, podendo misturá-los. Suas cores significam vitaminas!!
- Tanto vegetais “A” como “B” podem ser comidas frias ou quentes (cozidos ou refogados), desde que com pouco azeite. Fotos ilustrativas destes vegetais na forma refogada: [https://www.facebook.com/pg/GabrielAlvarengaNutri/photos/?tab=album&album\\_id=1197262273661333](https://www.facebook.com/pg/GabrielAlvarengaNutri/photos/?tab=album&album_id=1197262273661333)
- **Azeite extra virgem (incluir sempre algo em torno de 1 col. sopa).** Vinagre e Aceto balsâmico são livres (evite em caso de gastrite). O azeite é muito saudável, reduz colesterol inclusive e ajuda a **lubrificar as articulações como os joelhos por exemplos**, mas possui aprox. 100kcal por colher de sopa. **Não exagere!** Por outro lado, ervas (orégano, manjeriço, alecrim, cúrcuma, açafrão) não contêm calorias e são anti-oxidantes e têm **ação anti Câncer**.
- **Proteínas:** Carne Branca OU Vermelha (2 filés grossos do tamanho da palma da mão SEM os dedos (ou do tamanho da mão aberta com os dedos esticados se os filés forem finos). Em caso de picados ou moídos ou frutos do mar, 8 colheres de sopa = 2 colheres grandes de servir arroz). Por volta de 150 a 200g se quiser pesar um dia...
- **Carboidratos:** da lista logo abaixo, escolha **uma ou mais** opções (podendo misturar), desde que o TOTAL fique em torno de 4 colheres de sopa = 1 colher grande de servir = 1 pegador de massas .  
Prefira as opções de carboidrato baixo a médio Índice glicêmico e lembre-se que os **vegetais “A” reduzem o Índice!**

➔ **carboidratos de Baixo/médio Índice-glicêmico:** Arroz integral ou c/brócolis, batata doce, ervilha, feijão, grão de bico, inhame, lentilha, quinoa, massas integrais).

➔ **carboidratos de Alto Índice glicêmico:** Aipim, Arroz branco, batata baroa, batata inglesa, cuscus marroquino, milho, massas comuns, farofa.

**LANCHE DA TARDE:** 3 a 4 horas após almoçar, por volta 17h se houve Pilates OU 16h se não teve Pilates. **COLOQUE UM ALARME!!!**

- Iogurte (veja marcas indicadas no café da manhã)
- Ainda coma uma das opções do lanche da manhã, por exemplo 1 fruta ou 1 bananada
- Se achar pouco e ficar com fome, junte o iogurte e DUAS opções do lanche da manhã ou uma delas em DOBRO, por exemplo 2 frutas.

OU

- Iogurte (veja marcas indicadas no café da manhã)
- MAIS 3 colheres de sopa de aveia sem gluten OU Granola sem gluten.
- Se achar pouco e ficar com fome, ainda inclua 1 fruta.

OU

- Sanduíche feito por você com pão sem gluten (pode ser o da receita que enviei)

OU

- Uma coxinha fit (te enviei e a receita). Ao prepará-la, use aveia sem gluten e faça cada coxinha do tamanho de limões, coma 3.
- Opção: comer só 2 coxinhas e ainda comer 1 fruta.

OU

- Açaí (300ml). Pedir para que seja feito com **BEM pouco xarope**. É indicado bater com morangos ou banana (melhor ainda se for com banana MAIS morangos). Se a lanchonete tiver xarope diet, melhor ainda. Algumas lanchonetes como o Mega Mate têm xarope diet.
- Se ao colocar bem pouco xarope, ficar muito “sem graça”, tente colocar água de coco...

**OBS3: Nos dias SEM atividade física noturna**, se o intervalo entre o lanche da tarde e o jantar passar de 4 horas, repita o lanche da manhã entre eles. E somente se ficar com fome mais tarde ou vontade por doces, coma a ceia.

Exemplo: lanche da tarde ocorrendo 17h, teria de jantar 20h a 21h. OU poderia repetir o lanche da manhã 19h30/20h e adiar o jantar para 21h30 a 22h30...

**OBS4: Nas raras noites COM bike ou corrida leve por exemplo iniciando 20h:**

- terá comido o lanche da tarde 3 a 4 horas após o almoço, por volta de 16h se o mesmo foi cedo OU 17h se houve Pilates.
- por volta de 30 minutos ANTES do treino, repita o lanche da manhã. Se achar a quantidade insuficiente, DUPLIQUE!
- APÓS o treino jante.

#### **JANTAR:**

- **Opção razoável/aceitável:** Refeição nos moldes e quantidades do almoço, com vegetais + proteína + 4 colheres de sopa de carboidrato.
- **Opção ideal:** apenas vegetais "A" e proteína na mesma quantidade do almoço.
- **Opção ideal "alternativa":** apenas vegetais "A" e trocar as carnes/aves/peixes por 3 ovos mexidos OU Omelete c/2 a 3 ovos. P/dar sabor inclua vegetais "A" livremente, como tomate/cebola/pimentão picados. Também pode colocar um pouquinho de algum queijo picado (até mesmo parmesão). Não exagere no sal e nem no azeite!

**OU, por praticidade, até pode usar a primeira opção de lanche (sanduíche) abaixo. Porém, as demais opções seriam mais indicadas no momento para a perda de peso/gordura (especialmente se tiver treinado de noite!!!):**

- Sanduíche feito com: 2 fatias de pão de forma tipo integral OU pão árabe ou sírio (1 unidade média) OU Rap10 integral da Pullman.
- Mas, pensando na sua alergia respiratória, seria ideal trocar o pão por Tapioca (4 colheres de sopa) OU **por 2 fatias do pão de aveia sem gluten cuja receita te enviei...**
- Com Queijos brancos (Minas Frescal, requeijão light, cream-cheese light, ricota, cottage). Para variar os queijos brancos, pode usar mussarela light eventualmente ou Minas Padrão light (2 fatias)
- Ainda adicionar outra opção de proteína: peito de peru (2 a 3 fts) OU Atum sólido em óleo ou em água e sal (1/2 lata) OU Frango picado ou desfiado (3 a 4 col. de sopa, ou 1 filé fino) OU Carne Moída (3 a 4 col.sopa)
- Se preferir queijo cremoso ao invés de queijo fatiado, uma dica é fazer uma pasta com o cottage ou requeijão light (em torno de 1 colher de sopa cheia), MAIS atum/frango/peru picados.
- Pode e deve abusar de ervas para dar sabor, como manjericão, orégano, salsa. E, se você não tiver gastrite, abuse também de curry, pimenta, gengibre.
- Tempere também com azeite sem exagero (1col de sopa) OU/E Molho inglês, aceto balsâmico. Molho Shoyu pode ser usado, também sem exagero e preferindo versão light.
- Use vegetais do grupo **"A"** junto a este lanche, não só para reduzir o Índice Glicêmico da tapioca/pão (mesmo integral), mas também para dar sabor e variar! Pode colocá-los dentro do sanduíche ou comê-los a parte, separadamente.
- Não precisa necessariamente usar folhas verdes. **Dica:** corte um tomate em rodela. Mas, quanto maior a quantidade destes vegetais colocar no prato, mas saciedade irá gerar. **Sugestões:** abobrinha refogada, brócolis, palmito, cogumelos, pimentões coloridos.
- Também pode incluir vegetais "B" ralados, no caso cenoura e beterraba (em torno de 1 a 2 colheres de sopa).
- Varie também na temperatura do sanduíche, quente ou frio.
- Fotos para te ajudar com a "criatividade" especialmente com relação aos vegetais que o acompanham:  
[https://www.facebook.com/pg/GabrielAlvarengaNutri/photos/?tab=album&album\\_id=1273250066062553](https://www.facebook.com/pg/GabrielAlvarengaNutri/photos/?tab=album&album_id=1273250066062553)

**CEIA NOTURNA:** a ceia pode ser usada como sobremesa logo após o jantar. Mas, sugiro deixar para comê-la 90 minutos a 3 horas após o jantar, **APENAS SE SENTIR FOME!**

⇒ **NESTA REFEIÇÃO PROIBA-SE pães e biscoitos!**

⇒ **SE AINDA FICAR COM FOME** ao comer uma das opções abaixo, **junte 2 das opções dadas.**

- 1 potinho de iogurte Grego de qualquer marca. Até pode ser com lactose, mas prefira sem. Só tenha o cuidado de verificar se é zero açúcar. Por exemplo: Vigor Zero ou Danone Grego Light ou Nestlé Grego light (sugiro maracujá).

OU

- 1 fruta à sua escolha, preferindo as de baixo ou médio Índice glicêmico. Dica: Asse 1 banana no microondas ou no forno. Depois, adicione canela a gosto ou 1 colher de café de cacau em pó ou chocolate solúvel dois Frades OU Abacaxi (1 rodela, podendo grelhar sem óleo na frigideira para dourar e deixar mais doce e depois colocar 1 pitada de cacau ou chocolate dois Frades por cima, ou muito em último caso 1 colher de chá de achocolatado).

OU

- uma das opções do seu lanche da manhã, por exemplo 1 bananada sem açúcar

OU

- 1 picolé Italia. Até pode ser do tipo comum, mas prefira **fortemente** o Diet, que não tem açúcar (tem sabores chocolate, manga e coco). Há uma novidade no Itália que é o picolé zero açúcar com whey. Também há a nova opção Kibon Frutas vermelhas zero açúcar.

OU

- 1 Paçoquita Diet.

OU

- Chocolates amargos/meio-amargos: veja rótulo e coma de 20 a 25g, de qualquer marca, mas sempre preferindo amargo ou meio amargo (pelo menos 50% cacau). Sugiro: Tabletes 25g Kopenhagen 70% cacau qualquer sabor (menta, framboesa, laranja ou somente amargo) // Cacau Show Puro Cacau Meio Amargo ou Amargo 20g // Talento Intense Garoto 25g // Nestlé Classic Meio amargo 25g. Ao leite sugiro Nestlé Classic Zero ou VITAO zero ao leite 30g. Experimente também VITAO amargo zero açúcar 22g OU 1 barra Alfaro de 100kcal

**Quando acordar mais tarde, como nos fins de semana**, o mais importante é não ficar longos períodos de jejum. Evite por exemplo comer o café da manhã e depois só almoçar no fim da tarde. Neste caso, crie um lanche intermediário. A ordem das refeições também não é importante. Pode começar pelo café da manhã OU pelo almoço e depois vá inserindo as refeições seguintes 3 a 4 horas depois (mesmo que não sejam na mesma ordem do seu esquema nutricional).

**Na praia ou em clubes**, boas opções são espiga de milho, esfiha árabe, tapioca com queijo e orégano, salada de frutas, frutas in natura, sanduíches naturais, evitando maionese e queijos amarelos; Ou então, leve algo de casa, por exemplo frutas, barras de cereais, biscoitos integrais ou até mesmo um sanduíche magro. Pode acompanhar tudo de água de coco; Evite o mate de latão pelo risco de contaminação e excesso de açúcar.

**Quando ocorrer de sair de noite para se divertir e voltar de madrugada**, na volta para casa evite pizzas e pães. Em lanchonetes, peça sanduíche e tente não comer todo o pão, tire pelo menos a fatia de pão de cima. Por exemplo: sanduíche de frango com queijo e tomate. Coma só o recheio. Se não conseguir abdicar do pão, ao menos prefira dos tipos árabe ou integral. Evite pão careca ou de hambúrguer e francês neste horário. Outra opção, se você gostar, é comer 1 a 2 konis ou Temakis sem ou com pouco arroz (se você pedir, eles fazem sem arroz, só com o peixe cru). Espetinhos de frango e carpaccio sem torradas são boas escolhas também. Ou espere chegar em casa para usar uma das opções da sua ceia noturna (ver dieta).

**Em bares poucas opções existem**. Evite carboidratos fritos como aipim, batata, bolinhos, pastéis. Prefira proteínas como: Espetinhos de frango/filé/alcatra ; Carpaccio sem ou com poucas torradas ; Filé aperitivo ou galetto sem farofa, pães e batatas de acompanhamento.

### - **SUPLEMENTAÇÃO:**

- ✓ **Manipulação com cafeína:** é opcional tomar 1 cápsula antes dos treinos matinais. Em dias de muito cansaço ou/e sonolência, pode tomar 1 cápsula após o almoço ou no lanche da tarde.

### ✓ **COMBATE A RADICAIS LIVRES:**

- **Vitamina C** (não precisa ser efervescente); Dispense o uso desta vitamina em comprimidos se ingerir alguma fonte de vit C: limonada, laranja, acerola, tangerina, maracujá, kiwi. Se não tiver este hábito, tome cápsulas de 250mg por dia, ou no máximo 500mg. Não adianta tomar de vez em quando ou só por alguns períodos. É para prevenir doenças sérias como Câncer, e não somente pequenos resfriados. Tome a vida toda. Evite doses muito altas, como 1g ou 2g. O excesso pode potencializar cálculos renais (se você já teve cálculos, fale comigo antes de tomar). Ótimas marcas chamam-se Schiff's e FDC, de 500mg (máximo sugerido). Há boas marcas nacionais.
- **Vitamina E** em cápsulas de **400UI**; Insisto no uso diário do azeite e na criação do hábito de comer diariamente 2 a 3 castanhas, de preferência do Pará. Neste caso, pode se dispensar do uso desta vitamina em cápsulas. Melhor obter as vitaminas via alimentação. Não use castanhas do Pará se tiver histórico de Herpes.

### **Alimentação antioxidante, ANTI-radicaís livres.**

Radicaís livres são substâncias que “assolam” nosso corpo o tempo todo, todos os minutos, todos os segundos. São muitas vezes desencadeadores de males como CÂNCER, DIABETES, FIBROMIALGIA, ARTRITE, COLITE, CISTOS. Até as rugas e o envelhecimento em si. Nos atletas, podem precipitar por lesões. Ou seja, **PROTEJA-SE!!**

#### **DICAS de ANTI-radicaís livres:**

- ✓ **Tomate**, 1 unidade diária; (devido ao **Licopeno**)
- ✓ **Alimentos cor de laranja** (devido ao **beta-caroteno**). Por exemplo cenoura especialmente crua, abóbora, mamão, damascos, pêssegos, etc.). A **maçã**, apesar de não ter cor laranja, é rica nesta substância.
- ✓ **Azeite** (devido à **vitamina E** e ao **ômega 9**), quase que diário (ou diário) nas saladas, mas sem exagerar pois contém 100kcal por colher de sopa.
- ✓ **Castanhas do Pará e Nozes**. Se eu não incluí na sua dieta, coma 2 unidades por dia, a qualquer hora de sua escolha, **devido aos ácidos Ômega, à Vitamina “E” e ao Selênio**;
- ✓ **Chá verde** é ótima opção se você gosta de chás e se tem disposição de prepará-los, **devido aos polifenóis**. (Evite tomar apenas no caso de você ter ou estar com gastrite ou esofagite. Evite tomar de noite sob risco de insônia);
- ✓ **Frutas cítricas** (devido à **Vitamina C**) e abacaxi, acerola fresca, caju, kiwi, couve flor (no caso de gastrite, evite estas frutas e não deixe de tomar a vitamina “C” em cápsulas). Também ajuda a manter elevada a sua imunidade. **Não tome** cápsulas de vitamina C se já tiver tido pedras nos rins.
- ✓ **Frutas vermelhas** (devido às **antocianinas**). Exemplos: ameixa vermelha, morangos, amoras, framboesas, jabuticaba, sendo esta última uma das mais ricas. Quanto aos morangos, por serem muito carregados de agrotóxicos, o ideal é comprar orgânicos. Outra ótima opção é tomar diariamente Suco de Uva Integral ou Orgânico, sem adição de açúcar, tipo marca Aurora. Sucos de uva comuns, tipo Del Valle, AdeS, Mais Light, não servem. Frutas vermelhas ajudam a prevenir doenças do coração e tumores. O suco de uva você compra em mercados.
- ✓ **Ervas usadas como temperos são antioxidantes também**: cúrcuma, açafrão, orégano, alecrim, etc. Use e abuse. Não possuem calorias.