**Cardápio Semanal Low Carb**

Este cardápio para emagrecer consiste em 3 refeições diárias, recheadas de nutrientes e com poucas calorias. As receitas evitam os carboidratos que são os responsáveis pelo acúmulo de gordura no corpo e contêm [alimentos ricos em proteínas](http://saudeideal.com/alimentos-ricos-em-proteinas/) e [gorduras saudáveis](http://saudeideal.com/omega-3/) para manter o apetite controlado e induzir ao equilíbrio no peso corporal.

Coma só 3 refeições por dia e não coma nada entre as refeições. Se tiver muita fome há algumas opções para lanches de emergência.

**NÃO FAÇA dieta sem a ajuda de um nutricionista, pois essas dicas são de melhores alimentos, não de quantidades, pois as quantidades de cada um são individuais. Cada pessoa tem necessidades diferentes de outras pessoas, plano alimentar é individualizado. Muitas pessoas já emagreceram com dietas sem ajuda do nutricionista e juntamente com o peso também perderam textura da pele, tiveram queda dos cabelos, problemas intestinais, de rins, hipovitaminoses e outros problemas de saúde. Cuidado!**

Estudos mostraram que o Jejum intermitente induz a melhora em todo metabolismo corporal. Nesse plano semanal ele está indicado para ser feito no domingo, mas faça no dia que for melhor para você.

Beba de 35 a 45 ml de agua por quilo de peso. Por exemplo, uma pessoa que pesa 60 kg, bebendo 35 ml de água por quilo de peso, estará ingerindo 2,1 litros de água por dia. Quanto maior o peso maior a quantidade de água que deve ser ingerida. Exceto para pacientes cardíacos e/ou com problemas renais crônicos.

Segunda Feira

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** Omelete de 1 ou 2 ovos, vários vegetais, cozidos em manteiga ou óleo de coco.
* **Almoço:** Frango cozido no óleo de coco com rodelas de cebola, muita salada de folhas variadas, cenoura e tomate. **Sobremesa**: 1 pedaço de coco.
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** Iogurte natural integral com chia e um punho de castanhas ou amêndoas.
* **Jantar:** Frango do almoço desfiado com ervas, creme de leite *(com zero de carboidrato)* queijo *(amarelos, quanto mais amarelos menos carboidratos e mais gorduras no queijo)*, servido com muita salada.

***Observação I:*** *Beba muita água. Deve-se evitar beber junto com as refeições, mas nos intervalos fique a vontade. Com um alto consumo de fibras e proteínas seu organismo precisa de mais água para funcionar melhor. Lembre-se bebendo água você está cuidando melhor do seu intestino e dos seus rins.*

***Observação II:*** *Troque os sucos pelas frutas. Ao invés de tomar aquele suco de laranja, COMA a laranja.*

Terça Feira

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** 1 ou 2 ovos cozidos, orégano e salsinha.
* **Almoço:** Salmão ou sardinha na manteiga com vegetais e salada a gosto. **Sobremesa:** Kiwi.
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** 2 pedaços de coco.
* **Jantar:** Restos do salmão desfiado com queijo parmesão, cebola e salada.

***Observação I:*** *Consuma a manteiga e não margarina*.

***Observação II***: Dê preferencia aos queijos amarelos, pois possuem menos carboidratos do que os queijos brancos. Exemplo de queijos amarelos: Parmesão, Provolone, Queijo Prato.

Quarta Feira

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** Café sem açúcar com creme de leite *(sem carboidrato – olhar o rótulo)* e fatias de queijo *(queijos amarelos).*
* **Almoço:** Salada bovina *(carne de boi bem cozida e desfiada)* com rúcula, acelga, alface, espinafre, cenoura ralada, azeite de oliva, orégano e mix de temperos naturais. **Sobremesa:** 2 morangos *(não exagerar no consumo de morangos pois muitos possuem grandes quantidades de agrotóxicos).*
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** 1 ou 2 morangos com creme de leite *(sem carboidratos)* ou pasta de amendoim.
* **Jantar:** Frango grelhado, queijo de búfala ou mozzarella ou outro queijo *(amarelos)* e salada.

Quinta Feira

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** Omelete de 1 ou 2 ovos com bacon, vegetais cozidos em manteiga ou óleo de coco.
* **Almoço:** Carne de porco cozida na manteiga, couve flor gratinada com mozzarella, orégano e salada de folhas a vontade.
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** Batido de leite de coco, mirtilos *(ou chia),* amêndoas e cereja.
* **Jantar:** Bife de vaca com vegetais.

Sexta Feira

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** 1 ou 2 cozidos azeite e orégano.
* **Almoço:** Salada de atum com mix de folhosos e azeite de oliva, abobrinha gratinada na manteiga, queijo provolone e bacon.
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** Batida de abacate com creme de leite, agua. Sem açúcar *(até acostumar tirar o açúcar pode colocar duas gotas de Stévia ou Xilitol, mas não é o indicado)*.
* **Jantar:** Costeletas de porco com vegetais e salada.

Sábado

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** Pizza de Berinjela assada *(Berinjela cortada com mozzarella, azeitona, tomate, cebola, orégano, azeite de oliva).*
* **Almoço:** Carne de panela com cenoura e talos, mais salada a vontade.
* **Sobremesa:** Laranja azeda*(não abuse das laranjas, pois são ricas em carboidratos, consuma de 1 a 2 vezes por semana somente).*
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome)*:** Iogurte com acerola picadinha, coco e um punho de nozes ou castanhas.
* **Jantar:** Almôndegas *(sem usar farinha na preparação)* com vegetais e salada.

Domingo

**Ao acordar:** Tomar meio limão com água ainda em jejum.

* **Café da manhã:** Faça um jejum até o almoço.
* **Almoço:** Peixe assado com legumes e salada a vontade. **Sobremesa:** Coco, morango, maçã e kiwi picados com creme de leite *(sem açúcar).*
* **Lanche *(Só se estiver com muita fome):*** Abacate amassado com coco ralado sem açúcar.
* **Jantar:** Asas de frango grelhadas com espinafre cru.
* **Observação I:** *(O jejum prolongado, acima de 14 horas, ajuda o nosso organismo a eliminar as toxinas do corpo e a buscar o equilíbrio correto do nosso metabolismo).*

*Nilma Nayara Nutricionista – (Whats) (38) 991461007*