

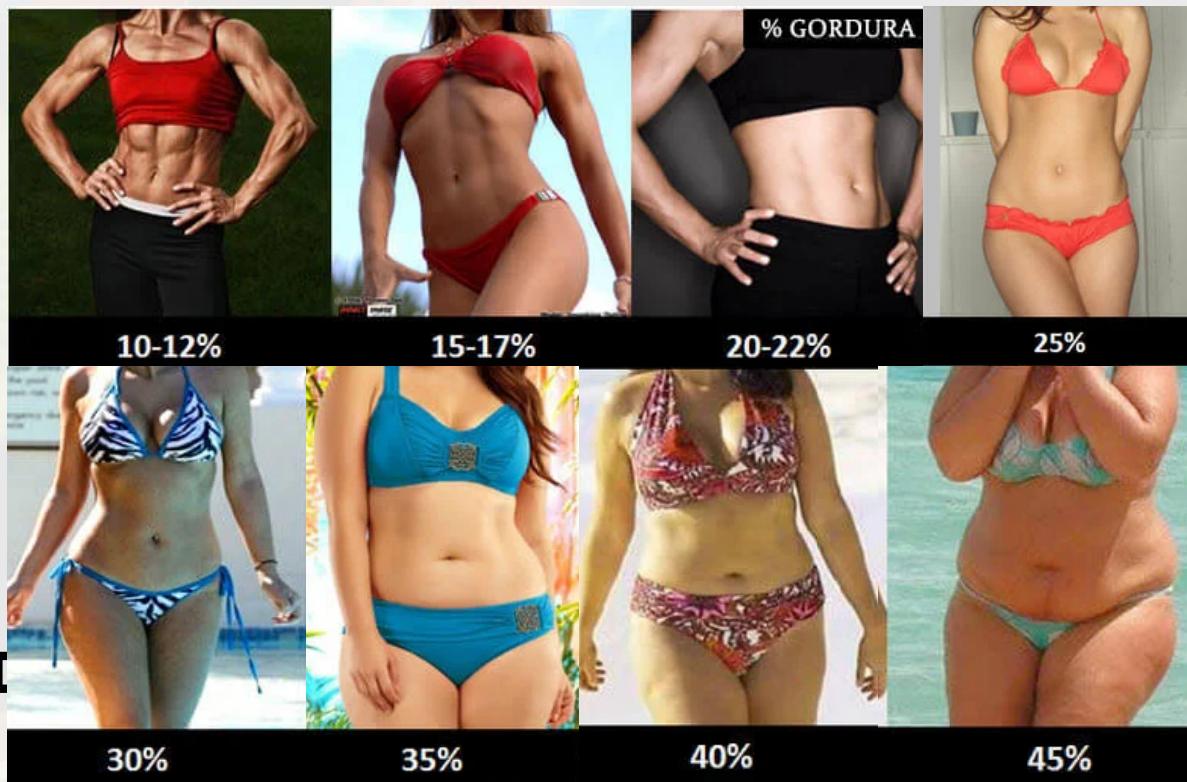


# **PLANO SECA GORDURA**

**PLANEJAMENTO NUTRICIONAL**

**LEIA PARA ENTENDER, APRENDER E SE ORGANIZAR**

# EMAGRECIMENTO CORRETO



## FASES DA GORDURA (Modelar o Corpo)

O corpo muda ao emagrecer e, por isso, se faz necessário adequar o planejamento durante a evolução, para manter a queima de gordura constante, sem fazer o corpo entrar no efeito platô.

**Além disso... ficar magra e flácida, ou magra e com gordura localizada, não deixa ninguém feliz.**

## BENEFÍCIOS DO EMAGRECIMENTO CORRETO:

- Não gera flacidez
- Reduz a celulite
- Elimina gordura localizada
- Resultado sem efeito sanfona
- Elimina medidas mais rapidamente
- **NÃO PODE SENTIR FOME**



# O PODER DA EFICIÊNCIA METABÓLICA

**APRENDA SOBRE EFICIÊNCIA METABÓLICA  
PARA ACELERAR SEU RESULTADO**

Além da quantidade ideal no dia, é necessário fazer a **HIDRATAÇÃO DA FORMA CORRETA** e, para isso, a recomendação é a ingestão de água aos poucos, pois **o corpo não absorve grande volume de água**.

## CALCULO ÁGUA DIA:

Seu peso x 45 = Quantidade de Água por Dia

**Eficiência Metabólica**- Utilize canudo durante a hidratação, assim aumentará a absorção da água pelo organismo e ainda conseguirá chegar na meta do dia, **sem ficar pesada ou enjoada**.

Outra dica é saborizar a água com 1 (uma) fruta da lista (disponível no planejamento), para que o ato de beber água, se torne algo gostoso e prazeroso.



**Café e chás** - bebidas como café e chás (chimarrão e outros chás feito com ervas in natura) são liberados **até 30% da sua meta de água**.

# Rotina Alimentar

ATENÇÃO ÀS RECOMENDAÇÕES DOS HORÁRIOS

**R1 - Café da manhã**  
**até 30min após acordar**



**R2 - Lanche proteico da Manhã**  
até 3horas após café da manhã



**R3 - Almoço**  
até 3horas após lanche da manhã



**R4 - Lanche proteico da tarde**  
até 3horas após almoço



**R5 - Jantar**  
até 3horas após lanche da tarde



**R6 - Ceia (Lanche Proteico)\***  
até 3horas após jantar



\*Esse lanche (ceia) apenas para quem dorme tarde.

**R7 - Lanche proteico\***  
até 3horas após ceia



\*Esse lanche apenas para quem dorme tarde.

**ATENÇÃO: não pode sentir fome  
em NENHUM momento do dia.**



# **AS 3 OPÇÕES DA PARA O CAFÉ DA MANHÃ**

# Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

## SUGESTÃO 1: PÃO DE TODO DIA

### Ingredientes:

- 6 ovos
- 1/2 cebola
- 300g de peito frango (cozido e bem temperadinho)
- 4 colheres sopa de queijo ralado
- 1 colher (sopa) fermento químico
- Temperos secos à vontade
- 1 colher (sopa) óleo de coco ou azeite



### Acompanhamento que pode colocar na fatia do pão:

- 1 ovo mexido ou frito
- creme de ricota

### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceção do frango; bata bem, ao final adicione também o frango, bata bem. Com a forma untada e o forno pré-aquecido, asse por 30 a 40 minutinhos a 180graus. E sirva-se !!

**RENDIMENTO:** divida em 5 fatias e use 1 fatia para o café da manhã.  
Esta receita lhe rende café da manhã para 5 dias (seg a sex)

# Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

## SUGESTÃO 2: TORTINHA FÁCIL

### Ingredientes:

- 1/2 lata de atum **OU** 50g de frango desfiado
- 2 ovos
- Sal, pimenta, orégano e
- Temperos naturais a gosto

### ADICIONE RECHEIOS:

- *queijo branco*
- *espinafre*
- *creme de ricota*
- *ricota em pedaços*



### Modo de Preparo:

Misture os ingredientes em forminhas. Leve ao forno pré aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos.

**RENDIMENTO:** independente da quantidade, esta receita deve ser usada para 1 café da manhã

# Café da manhã / desjejum

R1 - **Café da manhã proteico** - Principal refeição do dia para ativar a queima de gordura e o metabolismo

## SUGESTÃO 3: PÃO "NUVEM"

### Ingredientes:

- 3 gemas de ovos
- 3 claras de ovos
- 1 colher de sopa creme de ricota
- Orégano e temperos à gosto
- 1/2 colher de chá fermento



### Modo de Preparo:

Aqueça um forno a 200°C. Coloque na tigela 3 gemas, 1 colher de creme de ricota, 1 Pitada de Sal e bata até ficar bem homogêneo. Em outra tigela coloque as claras, 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó e bata até formar claras em neve firmes. Junte os cremes, misturando cuidadosamente, para não perder o ar. Acomode porções, formando um círculo, em uma forma forrada com papel manteiga e untada. Leve para assar no forno por 25 minutos. Assim que terminar, desligue e abra o forno. Deixe lá por mais 10 minutos, para esfriar. Aí, é só aproveitar!

**RENDIMENTO: independente da quantidade, esta receita deve ser usada para 2 café da manhã**



# Opções de Lanches

## R2/R4 - Lanche proteico

Os lanches devem conter no mínimo 10g de proteína e até no máximo 120kcal (iogurte)

### Sugestões:

- 1 Receitas do Ebook**
- 2 2 Ovos (1 ovo + 1 clara)**
- 3 Iogurte Proteico**
- 4 1/2 Lata de Atum ao natatural**
- 5 1 pedaço de carne (100g)**
- 6 Coalhada + fruta**
- 7 Bebida Detox: Exclusivo Maratona**
- 8 Pão Seca Barriga: Exclusivo Maratona**
- 9 Blend Seca Gordura: Exclusivo Maratona**



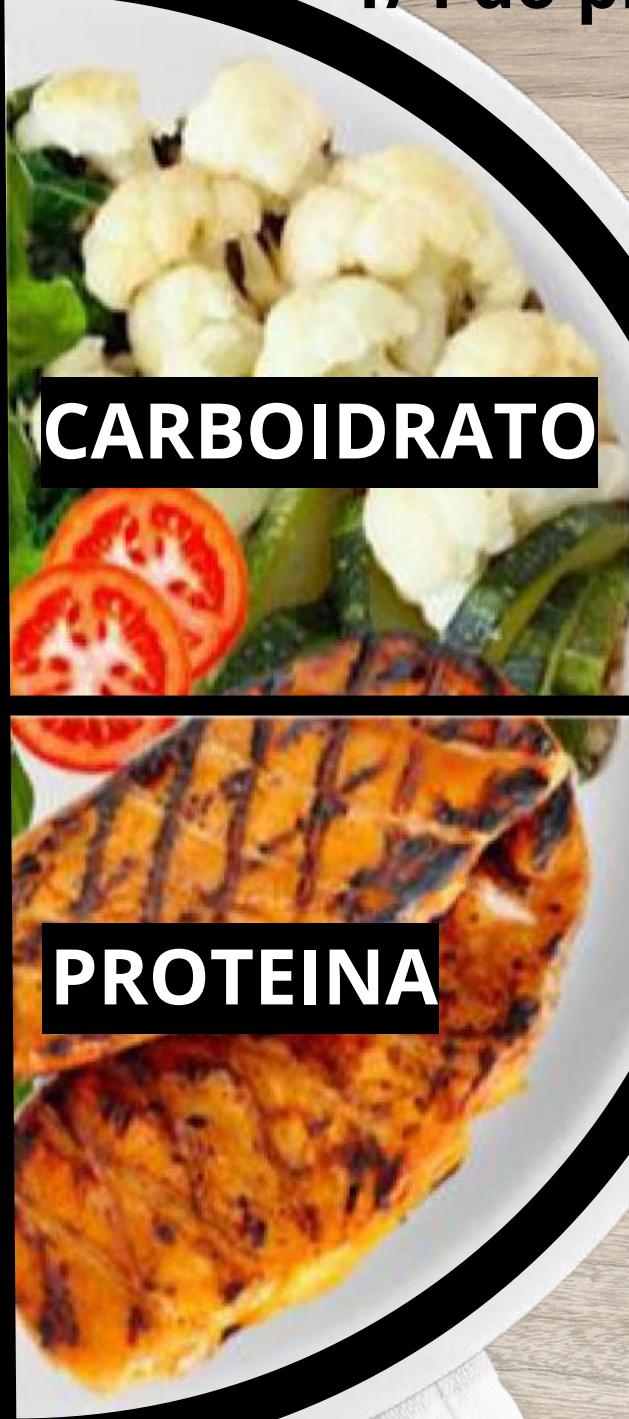
**Fruta sozinha NÃO É LANCHE e não use queijo como opção de lanche**

# **COMO MONTAR SEU PRATO**

## **ALMOÇO**



**Gordura boa + Carboidratos  
1/4 do prato**



**Saladas (Fibras)  
1/2 do prato**

**Proteínas  
1/4 do prato**

**LIBERAÇÕES DE CADA GRUPO ABAIXO**



# ALIMENTOS DE CADA GRUPO

A média de quantidade das proteínas de origem animal para uma refeição principal é 150g crua. Indicamos NÃO PESAR e sim usar como base de medida do prato: 1/4 dele com proteína.



## PEIXE:

Linguado, badejo, pescada, robalo, salmão, namorado, corvina, garoupa, tainha, truta, cavala, arenque, cação, anchova, sardinha e atum.



## BOVINA:

Filé mignon, coxão mole, coxão duro, maminha, lagarto, patinho, músculo e fraldinha.



## SUÍNA:

Filé mignon, lombo e pernil.



## FRANGO:

Peito, coxa e sobrecoxa (sem pele).



## OUTRAS FONTES DE PROTEÍNA:

Tofu, ovos, soja, camarão.

# Fibras DESAFIO



alface, rúcula, agrião, chicória, couve, espinafre, almeirão, endívia, acelga, repolho, manjericão, sálvia, cebolinha, salsinha, ora-pró-nobis, salsão e taioba.



# Carboidratos DESAFIO

Brócolis, Couve-flor, Tomate, Abobrinha verde, Berinjela, Cogumelos, Pimentão, Cebola, Palmito, Chuchu, Vagem, Quiabo, Pepino, rabanete, nabo, jiló e aspargos..

- **Cenoura e beterraba somente cruas**



# Gorduras DESAFIO



Azeite, óleo de coco, abacate, nozes, amêndoas, pistache, castanha de caju, castanha do Pará, sememente de abóbora.



# **COMO MONTAR SEU PRATO**

## **JANTAR**



**Gordura boa + Carboidratos  
1/4 do prato**



**Saladas (Fibras)  
1/2 do prato**

**Proteínas  
1/4 do prato**

**LIBERAÇÕES DE CADA GRUPO ABAIXO**



# ● ALIMENTOS DE CADA GRUPO ●

A média de quantidade das proteínas de origem animal para uma refeição principal é 150g crua. Indicamos NÃO PESAR e sim usar como base de medida do prato: 1/4 dele com proteína.



## PEIXE:

Linguado, badejo, pescada, robalo, salmão, namorado, corvina, garoupa, tainha, truta, cavala, arenque, cação, anchova, sardinha e atum.



## BOVINA:

Filé mignon, coxão mole, coxão duro, maminha, lagarto, patinho, músculo e fraldinha.



## SUÍNA:

Filé mignon, lombo e pernil.



## FRANGO:

Peito, coxa e sobrecoxa (sem pele).



## OUTRAS FONTES DE PROTEÍNA:

Tofu, ovos, soja, camarão.

# Fibras DESAFIO



alface, rúcula, agrião, chicória, couve, espinafre, almeirão, endívia, acelga, repolho, manjericão, sálvia, cebolinha, salsinha, ora-pró-nobis, salsão e taioba.



# Carboidratos DESAFIO

Brócolis, Couve-flor, Tomate, Abobrinha verde, Berinjela, Cogumelos, Pimentão, Cebola, Palmito, Chuchu, Vagem, Quiabo, Pepino, rabanete, nabo, jiló e aspargos..

- **Cenoura e beterraba somente cruas**



# Gorduras DESAFIO

Azeite, óleo de coco, abacate, nozes, amêndoas, pistache, castanha de caju, castanha do Pará, sememente de abóbora.



# ⚠️ Atenção ⚠️



## ✓ Frutas:

As frutas são ricas em carboidratos por causa da frutose (açúcar natural das frutas).

Considerando que nosso protocolo além de ser funcional, visa colocar seu corpo em "**MODO QUEIMA DE GORDURA**", dentro da lista de frutas recomendadas foi levado em consideração:

- quanto de açúcar
- índice glicêmico
- caloria



Sendo assim, segue a lista de recomendação:

**Morango, kiwi, maçã, pêra, melão, mirtilo, maracujá, limão, amora, ameixa fresca e pitaya.**

**Uso opcional como sobremesa após refeição principal (ALMOÇO E JANTAR) ou no lanche da tarde junto com 1 opção dos lanches liberados**

# **INFORMAÇÕES IMPORTANTES**



# ⚠️ *Atenção* ⚠️

## ✓ **Formas de preparo:**

Recomendamos escaldar, grelhar, cozinhar e assar. Na hora de montar um cardápio saudável, escolher os alimentos certos é importante. Por isso vamos ressaltar que é importante que suas escolhas sejam cortes magros. Mas apenas isso não basta. A maneira como você prepara sua comida também tem uma grande influência no seu resultado. E se você procura controlar o peso e ser saudável, esses estilos são ideais.



## ✓ **Zero óleo**

Óleo aquecido em altas temperaturas para cozinhar alimento é altamente prejudicial para saúde comprovadamente, não só pelas calorias, mas principalmente quando o óleo de cozinha é aquecido a altas temperaturas oxida e libera radicais livres que podem causar uma oxidação adicional, o que pode levar a inflamação no corpo.





# Atenção



## ✓ Sobre os lácteos:

Podem causar **estufamento abdominal**. O acúmulo de gás no estômago e intestino, bem como fermentação podem dar uma sensação de barriga inchada.

Leite e os seus derivados são alimentos propensos a **causar flatulência e inchaços** estomacais (a reação varia de pessoa a pessoa). Por isso, o consumo deve ser reduzido.

## ✓ Queijos (EVITAR AO MÁXIMO)

A cor amarela, na maioria das vezes, está ligada ao alto teor de gordura do leite. Destacamos que **os queijos amarelos**, em geral, contêm uma quantidade maior de colesterol e de sódio , além de serem mais calóricos. E sim, a maioria dos queijos brancos são magros, como o cotagge, ricota, minas, frescal e coalho. Recomendamos sempre os queijos brancos. Exceções: mascarpone e brie.

