

DICAS NA HORA DE FAZER UMA EXCEÇÃO



Reduza o consumo de carboidratos e gorduras durante o dia



Escolha porções menores, opte por dividir os pratos com a companhia



Escolha bebidas menos calóricas, como refrigerante zero



Consuma verduras e legumes, A fibra te ajudará na saciedade



Priorize o consumo de proteínas para te manter saciada(o)



Coma devagar, apreciando o sabor do alimento e o momento



Evite combinar bebida alcoólica com comidas calóricas



Beba bastante água antes, e depois de se alimentar

FAÇA ESCOLHAS INTELIGENTES!

Exceção com estratégia

**514
KCAL**



1 hambúrguer simples + 1 porção pequena de batata frita + 1 copo de refrigerante zero

Exceção sem estratégia

**1561
KCAL**



1 hambúrguer duplo + 1 porção grande de batata + 1 copo de refrigerante comum + 1 sorvete de massa grande

Pequenas mudanças nas escolhas já fazem uma grande diferença. Priorizar porções menores, bebidas com menos calorias e os alimentos que vai consumir, podem fazer com que você aproveite o momento, sem precisar extrapolar nas calorias.

O seu almoço/jantar tem média de 400kcal, o que equivale a:



546 kcal

1 hambúrguer simples (pão, carne, queijo, molho e salada) + 1 porção média de batata + 1 unidade de refrigerante zero



396 kcal

10 peças de sushi



545 kcal

7 unidades de sashimi + 4 unidades de sushi + 1 temaki



498 kcal

2 fatias de pizza



400 kcal

Porção de proteína animal correspondente ao seu plano alimentar + porção de carboidratos correspondente ao seu plano alimentar + salada à vontade



380 kcal

Sobremesas de modo geral: consumir 1 fatia ou 2 colheres de servir. MilkShake: 1 unidade. Sorvete de massa: 3 bolas.



380 kcal

Se for consumir apenas a massa, a porção é 1 prato fundo ou 1 pedaço médio de lasanha. Prefira massas com molho vermelho, é menos calórico.



354 kcal

Você pode diminuir algumas porções ao longo do dia, como o lanche da tarde, por exemplo, assim podemos ter uma margem maior de calorias nessa refeição, já que será uma exceção, isso não trará grandes prejuízos.

Prefira comer a sobremesa com uma comida mais leve, ao invés de comer uma grande quantidade dos dois.