



SUBSTITUA AÇÚCARES
POR GORDURAS
NATURAIS SAUDÁVEIS.



VIVA O ESTILO
DE VIDA ORGÂNICO



DÊ AO CORPO
PROTEÍNA
DE QUALIDADE



FRUTA É
SOBREMESA



PREPARE CADA ALIMENTO
COM O MÉTODO ADEQUADO



GORDURA É COMBUSTIVEL
BOM E AJUDA A ASSIMILAR
MELHOR OS NUTRIENTES



MINIMIZE CEREAIS
E, EM ESPECIAL, GLÚTEN



OTIMIZE
SEUS ÓLEOS



DESENVOLVA CRITÉRIOS
DE QUALIDADE PARA
ESCOLHER SEU ALIMENTO



COMA ATÉ ESTAR
QUASE SATISFEITO
E PARE



FAÇA USO MODERADO
DE TUBÉRCULOS E
OUTROS CARBOIDRATOS



EVITE TOSTAR
OU FRITAR
ALIMENTOS

QUAL GORDURA?

SATURADAS

Estável

Ideal para cozinhar e
para energizar o corpo.

Exemplos: coco, manteiga
de cacau, manteiga
e gordura animal.

MONOINSATURADAS

Média Estabilidade

Ideal para cozinhar em
temperaturas menores
e para nutrir o corpo.

Exemplos: oliva,
macadâmia, abacate, etc.

POLIINSATURADAS

Muito Instável

Usar somente dentro
do alimento, e não como
óleo isolado. Não aquecer.

Exemplos: girassol, linhaça,
chia, castanhas e
oleaginosas, ômegas, etc.

O QUE COMER?



BEBIDAS

Água de nascente ou água
mineral engarrafada em vidro.
Café de qualidade, matchá, erva
mate, chá verde, chás herbais
de todos os tipos, leite caseiro
de coco, castanhas,
oleaginosas, água com limão,
suco natural de frutas ácidas
(maracujá, caju, cupuaçu, etc.).

Água filtrada sem resíduos,
água de coco, Água de Kefir
e derivados.

Leite cru (não pasteurizado),
água de coco de caixinha, leite
de castanhas industrializado,
suco de frutas fresco diluído (ex:
laranja)

Suco de frutas fresco integral



VEGETAIS (baixo amido)

Vegetais de Baixo Amido
Aspargos, aipo, rúcula,
berthalha, erva doce, brócolis,
couve-flor, pepino, espinafre,
rabanete, couve, repolho,
abóbora, alface, abobrinha,
alcaçofra, vagem, cenouras,
alho poró, cebolinha, salsinha,
abóbora-menina, brotos
diversos, spirulina, clorella,
etc. Cebola, alho, berinjela,
pimenta, tomates, ervilha
torta

Espinafre cru, couve cru,
cogumelos crus, beterraba
cozida, acelga cru, repolho
cru (indigestos e com
antinutrientes)
Milho verde orgânico (fresco
na espiga)



GORDURAS NATURAIS

Lótus de coco, óleo de coco,
azeite de oliva extra virgem
(puro), gema de ovos de
galinhas felizes, Manteiga
Ghee de vacas alimentadas
com capim, óleo de krill,
lecitina de girassol, óleo de
abacate, manteiga de cacau,
macadâmias, açaí, abacate.
Manteiga de vacas alimentadas
de capim, óleo de peixe
bem conservado, manteiga de
coco e de macadâmias.

Óleo de palma e dendê e óleo
de gergelim, banha de porco
orgânico. Castanhas não
tostadas, manteiga de
castanha de caju e outras
pastas (exceto macadâmia e
coco), lecitina de soja não
transgênica
Manteiga industrial



PROTEÍNAS

Ovos caipiras orgânicos,
peixes selvagens (sardinhas,
tainhas, pescada, robalo,
etc.), proteína de colágeno,
whey puro (extraído à frio)
Feijões preparados
adequadamente, trutas, Nut
Proteína, Veg Protein, carne
de boi e cordeiro que se
alimentam de capim, criados
em regime sustentável.

Frutos do mar "selvagens",
porco criado de modo natural,
whey isolada, aves de criação
natural. Ovos de granja,
frango e peru de granja
Whey processada com calor,
carne de vacas confinadas,
ou que se alimentam de
ração, salmão de cativeiro.

Peixes contaminados (cação,
peixe panga), fruto do mar
de cativeiro. Proteína de soja,
proteína de trigo (seitan,
etc.), feijões não demolidos,
queijos e laticínios altamente
processados. Proteína de
soja, proteína de trigo, queijos
e laticínios pasteurizados e
cozidos (exceto manteiga)



AMIDOS

Mandioca, Banana verde,
pinhão, quinoa e amaranto
(preparados
adequadamente).

Batata-doce, inhame,
cenoura, abóbora,
banana da terra, castanha
portuguesa, arroz branco
resfriado ou arroz
parboilizado, arroz
selvagem, trigo sarraceno.



FRUTAS

Frutas silvestres (todas),
de época, pouco doces.
Limão, llima, acerola,
goiaba, caju, maracujá,
cupuaçu, jabuticaba,
framboesa, mirtilo,
maçã verde, cajá, etc.

Amêndoas, nozes, pecãs,
castanhas de caju e do pará
(todas idealmente
demolidas), gergelim,
tahine



OLEAGINOSAS

Coco, azeitonas,
macadâmias, açaí,
abacate e similares.

Amêndoas, nozes, pecãs,
castanhas de caju e do pará
(todas idealmente
demolidas), gergelim,
tahine



LATICÍNIOS (se você usa)

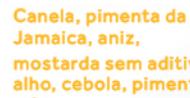
Ghee e manteiga orgânica de
vacas alimentadas de capim,
idealmente do tipo Jersey,
creme de leite orgânico,
whey protein puro,
não-desnatado.

Queijos bem curados e duros,
feitos com leite cru:
parmesão, grana, canastrá,
etc. Queijo de cabra e ovelha.



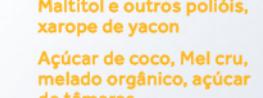
TEMPEROS

Cacau, sal rosa, sal
marinho natural,
vinagre de maçã orgânico
centro, salsa, gengibre,
noz moscada, cúrcuma,
alecrim, orégano,
lavanda, tomilho e outros.



ADOÇANTES

Xilitol, Stevia pura,
eritritol, taumatinha,
monkfruit



Você é o que come, assiste, conversa, enxerga, ouve, lê, pensa e acredita.

Exerça com consciência o seu dom de escolha e crie a realidade que deseja.

FRUTAS E AMIDOS (5 - 25 %)

De acordo com sua individualidade, manter a ingestão de carboidratos entre 5 a 20% de sua nutrição calórica. Prefira amidos livres de anti nutrientes (como o glúten do trigo, por exemplo).

PROTEÍNAS (20 - 30%)

Em latim, "de primeira necessidade". Matéria prima essencial para a renovação do corpo e funcionamento óptimo de seus mecanismos.

GORDURAS NATURAIS (25-30%)

A base energética (calórica) ideal para o corpo. Não tenha medo das gorduras naturais: elas são essenciais. Gordura traz saciedade, energia duradoura e é matéria prima para tecidos e hormônios, nutrição para o sistema nervoso e muito mais.

LEGUMES E VERDURAS (40%)

Legumes e verduras devem idealmente compor a base de volume (mas não de calorias) de qualquer escolha nutricional saudável. Ricos em minerais, vitaminas, fibras e fitoquímicos, conferem ao corpo prosperidade nutricional.

QUANTO COMER? (DENTRO DA PROPOSTA LOW CARB)

ÓLEOS E GORDURAS: de 5 - 9 porções, 50% - 70% das calorias

VEGETAIS (se possível orgânicos): de 6 - 11 porções, até 20% das calorias

PROTEÍNAS (adequadas à sua individualidade):

de 4 - 6 porções, até 20% das calorias

FRUTAS OU AMIDO: 1-3 porções, entre 5% a 25% das calorias

* **Porções:** Estas são porções como definidas pela USDA, utilize-as
mais como guias de proporção. Coma até estar satisfeito, escute
seu corpo e vá ajustando as quantidades.

* **Calorias:** Mais importante do que a quantidade de calorias é a
QUALIDADE das calorias. Calorias de gordura saciam melhor,
por mais tempo, e não ativam o ciclo infinito do carboidrato.

Quem come bem não conta calorias. E chega em seu
peso ideal naturalmente.

