



# COMA FORA DA CAIXA

alimentação extraordinária



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, ômega, etc.

O QUE COMER?



## BEBIDAS

Água de nascente ou água mineral engarrada 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.



## VEGETAIS (baixo amido)

Aspargos, palmitos, aipo, rúcula, berçalha, bulbos e talos de erva doce, brócolis, couve-flor, pepino, espinafre, abóboras, couve, repolho, alcachofra, vagem, alho poró, abóbora-menina, brotos diversos, spirulina, clorella, berinjela, tomates, ervilha torta, PANCs diversas (caruru, beldroega, major gomes e outras similares).



## GORDURAS NATURAIS

Lótus de coco, óleo de coco, azeite de oliva extra virgem (puro), gema de ovos de galinhas felizes, 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.



## PROTEÍNAS

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

Óleo de palma e dendê, óleo de gergelim, banha de porco orgânica, castanhas não torradas, manteiga de castanha de caju e outras pastas (exceto macadâmia e coco), lecitina de soja não transgênica, manteiga industrial.



## AMIDOS

Mandioca, banana verde, pinhão, batata-doce, inhame, cenoura, abóbora, banana da terra, castanha portuguesa, arroz branco resfriado ou arroz parboilizado, arroz selvagem, trigo sarraceno, cenoura, beterraba crua.

Amidos resistentes em pó (farinha de banana verde), beterraba cozida, quinoa e amaranto (preparados adequadamente), aveia, cevadinha perolada, arroz negro, arroz vermelho, arroz integral, milho verde fresco ou congelado.

Peixes contaminados (cação, peixe panga), salmão de cativeiro, frutos 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).



## FRUTAS

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

Abacaxi, tangerina, grapefruit, romã, maçã, damasco, cereja, kiwi, nectarina, laranja (a fruta, não o suco), pêssego, pera, ameixa, lichia, melão, melancia, banana, uvas, manga, papaia, caqui, laranja doce

Melão doce (rei), frutas secas, uva passa, banana passa, frutas em calda, frutas enlatadas, geleias, sucos de fruta



## OLEAGINOSAS

Coco, azeitonas, cacau, macadâmias, açaí, abacate e similares, amêndoas, nozes, pecãs, castanhas de caju e do pará (todas idealmente demolhadas), gergelim, tahine, juçara, pistache.

Castanha de baru, ervilhas secas crocantes, amendoim e pasta de amendoim, feijão tostado, grão de bico torrado.

Lentilhas e feijões crus, brotados e em saladas, soja (edamame)



## LATICÍNIOS (se você usa)

Ghee e manteiga orgânica de vacas alimentadas de capim (idealmente de vacas do tipo Jersey), iogurte e queijos curados de cabra, ovelha e vaca Jersey, creme de leite orgânico, whey protein puro, não-desnatado, queijos bem curados feitos com leite cru: parmesão, grana, canastra.

Leite integral cru e iogurte de vacas alimentadas de capim, queijos não curados e queijo artesanal de vacas alimentadas de capim, ghee convencional, manteiga convencional.

Leite semidesnatado ou desnatado, leite ou iogurte pasteurizado industrial, queijos brancos, cottage, ricota, queijos fungados: roquefort, brie. Leite em pó, leite condensado, sorvetes convencionais, queijo industrial, queijo processado.



## TEMPEROS

Shoyu de coco, sal rosa, sal marinho natural, vinagre de maçã orgânico, coentro, salsa, gengibre, noz moscada, cúrcuma, cravo, canela do Ceilão, cúrcuma, alecrim, pimentas vermelhas, cebolinha, salsa, curry, erva doce, orégano, lavanda, tomilho, pimenta da Jamaica, anis, mostarda sem aditivos.

Canela, shoyu, missô e natô orgânicos, alho, cebola.

Açúcar cristal ou refinado, demerara, mel cozido, xarope de milho, suco de frutas concentrado, xarope de agave, sucralose, aspartame, açucar mascavo orgânico

## ADOÇANTES

Xylitol, stévia pura, eritritol, taumatinha, monkfruit.

Maltitol e outros polióis, xarope de yacon, açúcar de coco, mel cru, melado orgânico, açúcar de tâmaras, maple syrup, açúcar mascavo orgânico

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 ótimo funcionamento 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.



DESTRUTIVO

INTERMEDIÁRIO

CONSTRUTIVO