

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.



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, ômega3, etc.



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.

Água de coco de caixinha, leite
de castanhas industrializado,
suco de frutas fresco diluído (ex:
laranja), suco de frutas fresco
integral

Leite de soja, suco de caixinha,
refrigerantes, bebidas
açucaradas, bebidas isotônicas,
bebidas diet, bebidas com
aspartame, iogurtes
industrializados com açúcar,
todas as bebidas alcoólicas
(sorry!).



VEGETAIS (baixo amido)

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

Espinafre cru, milho verde
orgânico pimentões vermelhos
e amarelos (orgânicos), couve
crua, cogumelos crus, acelga
crua, repolho cru (indigestos e
com antinutrientes), alfaces.

Vegetais enlatados, soja,
pimentão verde.



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.

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

Óleos de girassol, óleo de
linhaça ou chia, óleo de peixe
rançoso, óleo de castanhas
e oleaginosas torrados ou
rançosos, margarinas e
gorduras trans, óleos
transgênicos (soja, milho,
canola, etc.) e banhas de
porco comerciais.



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.

Tempeh, frutos do mar
"selvagens", trutas, 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, colágeno
hidrolisado.

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



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.

Trigo, milho transgênico,
cereais matinais, flocos
e cereais extrudados
(pipocados
industrialmente), amido
de batata, amido de milho
e amidos sem glúten
(incluindo polvilho),
batata inglesa.



FRUTAS

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

Abacaxi, tangerina,
grapefruit, romã,
maça, 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), logurte e queijos
curados de cabra, ovelha e
vaca Jersey, creme de leite
orgânico, whey protein puro,
não-desnaturado, queijos
bem curados feitos com leite
cru: parmesão, grana,
canastra.

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

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



TEMPEROS

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

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

Sal refinado, tamari,
missô (versões
transgênicas), molhos
comerciais, temperos
industrializados,
glutamato monossódico,
e outras opções
altamente processadas e
detentoras de aditivos
químicos



ADOÇANTES

Xylitol, stévia pura,
eritritol, taumatina,
monkfruit.

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

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



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.

O QUE COMER?

CONSTRUTIVO

INTERMEDIÁRIO

DESTRUTIVO