



## RECOMENDAÇÃO GERAL

**Comida processada/ aditivada em geral não é recomendada. Comida processada é fácil de identificar: vem embalada? Tem conservantes? Tem outros aditivos? Tem longa duração fora do frio? Estes são alguns indícios de que o alimento ou produto não será recomendado. Refrigerantes, mesmo light, estão fora deste conceito! Para adoçar (só quando necessário) usar a stevia (pura), açúcar de coco, adoçantes naturais como o xilitol e mel (puro).**

## VEGETAIS

Dá preferência aos vegetais orgânicos, não processados, fibrosos e nutritivos.

Come vegetais de cor verde escura pelo menos uma vez por dia: espinafre, couve, vagens, brócolos, espargos, pimentão, quiabo, etc.

Pimentas frescas ou em conserva, pimentões coloridos, todo tipo de abóbora e courgete, couve flor, alfaces, repolho branco e repolho roxo, pepino, salsa, cebola, tomate, alho, palmito, cogumelos em geral, pickles.

**Evitar: grãos e seus derivados, especialmente trigo, milho, cevada... todos os que têm gluten (inflamatório)**

A aveia, quinoa ou o trigo sarraceno, por exemplo, mesmo não sendo contaminadas por glúten, têm elevada carga de hidratos. Usar com moderação!

*NOTA: a indústria alimentícia processa tanto determinadas espécies para obter farinhas, por exemplo, que eles se tornam tóxicos. O trigo para ficar claro, é misturado até com talco! No processo de industrialização o trigo perde muita fibra, aminoácidos e nutrientes.*

*Outros são altamente modificados (geneticamente) como a soja e o milho.*

Arroz, feijão e lentilha: não são tóxicos como o trigo e a soja, mas apresentam outros problemas, para além da elevada carga em hidratos de carbono. Se queres perder peso, tira o arroz e o feijão do prato até chegar ao peso ideal e depois volta a introduzir com moderação. As leguminosas são de difícil digestão e podem causar desconfortos digestivos e por isso devem ser evitadas no dia-a-dia.

Todos os vegetais que crescem embaixo da terra (raízes) tem bastantes hidratos e devem ser consumidos com moderação, em casos de necessidade de perda de peso. Evita a batata branca (inglesa) que tem bastante amido e prefere a batata doce que é mais interessante do ponto de vista nutricional.

## NOZES

Castanha de caju (inclusive a farinha de caju), amêndoas, castanha do Pará, avelã, noz, avelã, macadêmia, pinhão, pistachio e muito coco.

Amendoim é uma leguminosa. Não é recomendado.

## SEMENTES

Semente de girassol, chia, linhaça (inclusive a farinha), sésamo, semente de abóbora...

## FRUTAS

Frutas frescas, não processadas e da época. Menos restrições para frutas de baixo teor glicêmico como as frutas silvestres.

Se possível, usar o abacate! É a melhor fruta que existe para quem faz algum tipo de alimentação de controle de hidratos de carbono.

Evita todo tipo de sumos, mesmo os naturais (coados). Na natureza não se encontram sumos! A fruta fresca vem com fibra. Quando se toma o sumo (de laranja por exemplo), vais consumir o equivalente a várias laranjas e não apenas uma. Esse excesso de açúcar não compensa os nutrientes. Um copo de sumo de laranja tem tanto açúcar como um copo de refrigerante.

Obs: fruta cristalizada e fruta desidratada deve ser entendida como um doce (concentra açúcar)

## CARNES E FRUTOS DO MAR

Toda a carne, peixes e frutos do mar.

Tenta saber a origem da carne. No gado alimentado com pasto (e não milho) a carne tem mais omega-3, vitamina E e ácido linoléico. Gorduras ômega-3 não podem ser produzidas pelo corpo e devem ser obtidas a partir da alimentação. Essas gorduras ajudam a diminuir a inflamação no corpo. A vitamina E é um antioxidante, e o ácido linoléico é uma gordura que a investigação tem mostrado pode proteger contra certos tipos de câncer, doenças cardíacas e osteoporose e, possivelmente, pode melhorar a composição corporal. A mesma coisa com o peixe, evita peixes de aquacultura e carne de imitação de caranguejo (processado e cheio de açúcar).

Bacon e enchidos não representam problema desde que de boa origem e sem aditivos.

## LATICÍNIOS

Laticínios integrais e sem açúcar podem ser aliados estratégicos para quem precisa de uma solução prática: manteiga, nata, requeijão de ovelha, todo tipo de queijo de vaca curado (com baixo teor de HC), queijos de cabra e ovelha; iogurte tipo grego gordo. Evita ultra-pasteurizados (UHT).

Usa sempre manteiga de boa qualidade, nunca margarina. Quem tem alergia à lactose deve procurar alternativas (como o leite de coco ou leite de amêndoa, evitando o leite de soja ou de cereais).

**Tudo que for "low fat", "fat free", "sem gordura", "light" ou "diet" deve ser evitado: significa que lhe foi retirada a gordura (natural) e colocados açúcares e intensificadores de sabor para que o produto fique comestível.**

## ÓLEOS

Óleo de coco, azeite, óleos de frutas como abacate, maracujá e laranja e óleos de nozes como óleo de amêndoas. Inclui suplementos diários de óleo de peixe (omega-3). Óleos extraídos a frio e com o mínimo de processos industriais.

O ideal é cozinhar apenas com manteiga, banha de porco, óleo de coco, azeite.

**Evita todos os óleos derivados de grãos (canola, milho), leguminosas (soja) e sementes (girassol).**

## OVOS

Prefira os ovos "orgânicos" e de animais alimentados no solo ao ar livre, ao invés dos ovos de galinha alimentada com grãos e em gaiolas, pois estes tem um baixo teor de óleos omega-3.

## BEBIDAS

Água. Sem açúcar: café simples, café "turbinado" (com gordura saudável), chicória, chás, infusão de frutas e água aromatizada.

Bebidas alcoólicas destiladas desde que não tenham açúcar: vodka, cachaça, gin e vinhos com moderação (preferência para o tinto)

**Evitar cervejas e bebidas doces.**

## FARINHAS

Farinhas de amêndoa, de coco, de casca de maracujá, de linhaça e de castanha de caju vão substituir as outras farinhas... basicamente qualquer semente que consigas triturar. Além de serem muito mais saborosas, essas farinhas tem alto teor de fibra e são muito nutritivas.

Um cupcake feito com farinha de coco além de ser delicioso e nutritivo, é tão rico que só vais conseguir comer um ou dois no máximo. Um cupcake de farinha de trigo não alimenta, quase não tem fibra e podes comer meia dúzia sem te satisfazeres.

Farinhas de mandioca, polvilhos... têm elevada carga de hidratos (a ter em atenção para perda de peso)

## DOCES

Sempre com moderação: chocolate negro, de preferência 85% de cacau ou mais

Pães, panquecas, bolos com ingredientes "amigos" da paleo (tais como as farinhas e óleos acima referidos) sempre com moderação, especialmente em estratégias de perda de peso.

**Evita qualquer um destes produtos que seja industrializado: quase de certeza que terá "lixo" adicionado!**