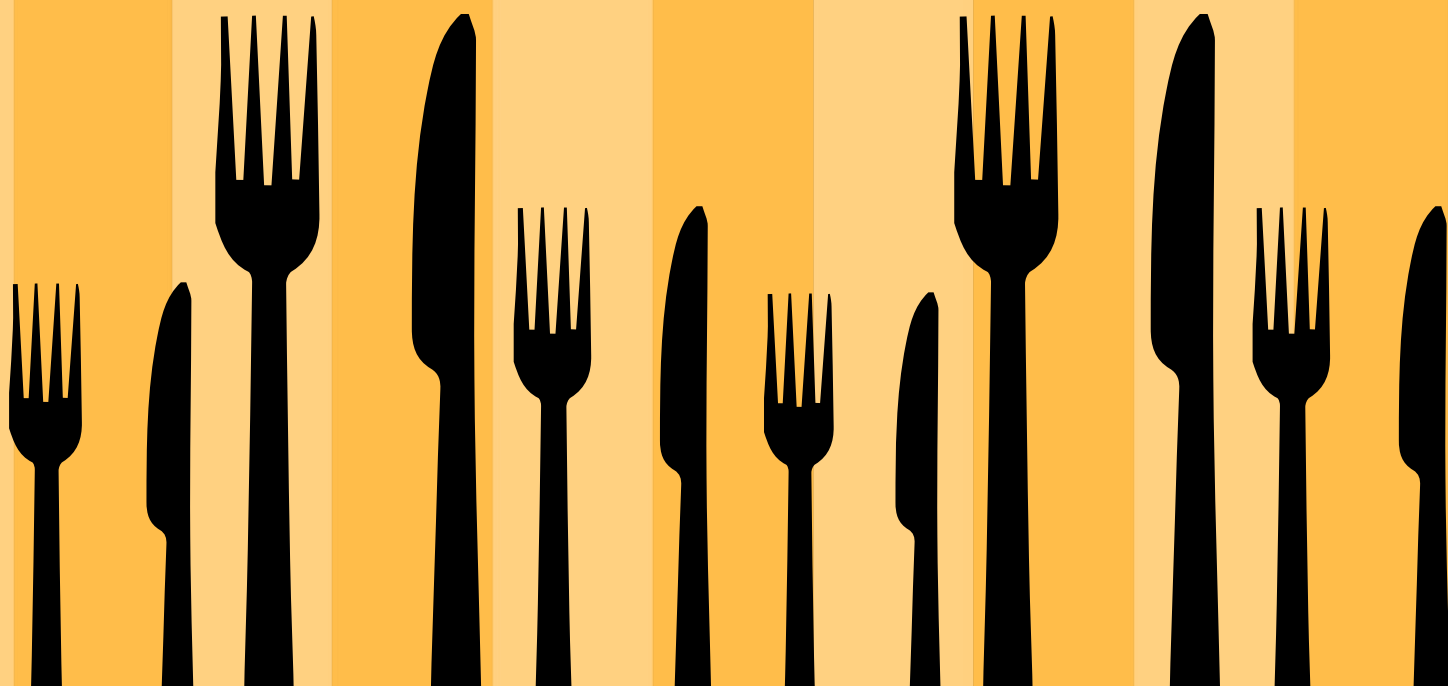


Como tornar seu  
**Plano Alimentar**  
mais gostoso

---

---

Por Leticia Musselli



# Olá!

*Elaborei um material especial para vocês sobre como você pode deixar seu Plano Alimentar mais atrativo, fácil de seguir, e principalmente, mais gostoso sem deixar de ser saudável.*

*Espero que este material seja muito útil para você e que os ajudem a fazer escolhas cada vez mais saudáveis!*



# Imagine-se iniciando uma dieta....

...e até ontem, você consumia qualquer alimento, sem se preocupar se te faria bem ou não, se te traria algum benefício ou não.

Você recebe seu Plano Alimentar e não sabe como vai conseguir sobreviver "só" com isso (sente o drama!rs)

Muitos passam por isso! Aquele arroz branco, frito no óleo e caldo de galinha, se transformou em arroz integral seco e sem gosto.

Tudo bem, você diz prá si mesmo, dieta pra funcionar, que tem ser ruim (quem nunca?!) Mas é aí que você se engana. Alimentação saudável pode ser deliciosa, sim! Basta caprichar no prepara e levar as dicas desse e-book em prática.

O maior problema está, sobretudo, na nossa mudança de paladar.

Com o uso dos aditivos químicos empregados pela indústria, não reconhecemos mais os sabores naturais como antes (azedo, amargo, doce natural e salgado natural).

Quase todos sabem que muitos dos alimentos que nos são oferecidos nos supermercados, estão repletos de substâncias adicionadas, aqueles nomes estranhos que aparecem na lista de ingredientes presentes em muitos dos alimentos, são os chamados aditivos.

Segundo a Legislação Brasileira (Portaria SVS/MS 540, de 27/10/97, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA) aditivo alimentar é todo e qualquer ingrediente adicionado intencionalmente aos alimentos sem o propósito de nutrir, com o objetivo de modificar as características físicas, químicas, biológicas ou **sensoriais**.

Muitos desses aditivos são viciantes! Entenderam o motivo pelo qual é difícil reintroduzir uma alimentação 100% natural? Ela não foi feita para ser viciante.

Por isso, o segredo é deixar a nossa alimentação atrativa, quase como a industrializada (dentro do possível).

Confira as dicas abaixo, de como caprichar na dieta como técnicas simples. Todas foram testadas e aprovadas por mim!

# I. Salada

A rainha das dietas (e número 1 no quesito dificuldade), a salada e folhas cruas é essencial para um programa de emagrecimento e saúde.

- Acrescente um molho light : facilmente encontrado em lojas de produtos naturais, podem dar um up. Evite usar, mel ou outros carboidratos, além do que será ingerido quente. Caso prefira, você pode preparar o seu próprio molho.

- Refeição completa: é possível fazer uma salada gostosa que vale por uma refeição. As chamadas Saladas no Pote fazem o maior sucesso. Coloque uma fonte de carboidrato (batata doce, milho, quinoa), uma fonte de proteína (frango, ovo, lentilha), e legumes cozidos, além das folhas. Boa opção para quem não tem como esquentar a refeição.

- Capriche nas ervas finas: Está liberado o uso de orégano, tomate, pimentão, alho, cebola, cebolinha, manjericão, pimenta do reino, vinagre (todos os tipos), pimenta calabresa, açafrão, curry, coloral, palmito.

## 2. Frutas

- Adicione especiarias para torná-las mais saborosas: Canela, cacau em pó, cravo, nibs de cacau, noz moscada, hortelã, erva-doce, estão liberados.
- Use caldas: Produtos fit doces, como calda de chocolate sem açúcar, também facilitam a aceitação.
- Asse ou cozinhe: as frutas com canela, cravo da índia ou anis estrelado ganham um charme a mais.
- Quem consome muita gordura e açúcar refinado e passa a comer frutas pode estranhar o sabor e perder a motivação.
- Adoçante: A fruta já possui o seu açúcar (frutose), mas se você foi acostumado à consumir frutas com açúcar, vale a pena colocar um pouco de stévia, e aos poucos ir reduzindo à zero.
- Sucos não substituem frutas in natural. Lembre-se: 1 copo de suco de laranja, equivale à 3 laranjas inteiras.

### 3. Água

Beber água não é essencial só para dieta, mas sim para a vida. Porém, no processo de perda de peso, a bebida se torna ainda mais importante, pois ajuda a retardar a fome e manter o corpo bem hidratado. Além disso, ela contribui para a eliminação de toxinas e funcionamento do intestino, desinchando o corpo e limpando o organismo. Para a hipertrofia, é essencial para um treino pesado, além de auxiliar no crescimento do músculo.

- *Água Saborizada*: Coloque a bebida junto com fatias de laranja, abacaxi ou mesmo de legumes.
- *Água detox*: Adicione cravo ou anis estrelado , gengibre, canela, erva doce ou hortelã.
- *Chás e sucos não substituem a água.*
- *Deixe gelando*: Água gelada, tem uma aceitação maior, além de gastar mais calorias para aquecer no corpo.
- *Água diurética*: Coloque aipo, pepino e pimenta rosa.

Atenção! A água não pode virar um suco!

## 4. Proteínas

Não é preciso ficar somente no peito de frango grelhado.

- Varie o tipo de preparação da carne.: Alterne, entre os dias da semana, carne bovina, aves e peixes.
- Varie o modo de preparação: Faça refogados com legumes e assados com ervas naturais.
- Ovo: Você pode substituir o bife por 2 ovos mexidos, em forme de omelete, ou cozido. Ervas também estão liberadas.
- Molhos: Utilize combinações diferentes, como exprimer sumo de laranja, limão ou maracujá. Acrescentar creme de ricota, mostarda ou catchup diet também contribuem para variar.
- Proteínas vegetais: Lentilha, ervilha, grão de bico, e feijões também são boas fontes de proteína. Faça um hamburguinho diferente com eles, almôndegas assadas, ou misturada na salada, com temperos naturais.



## 5. Legumes

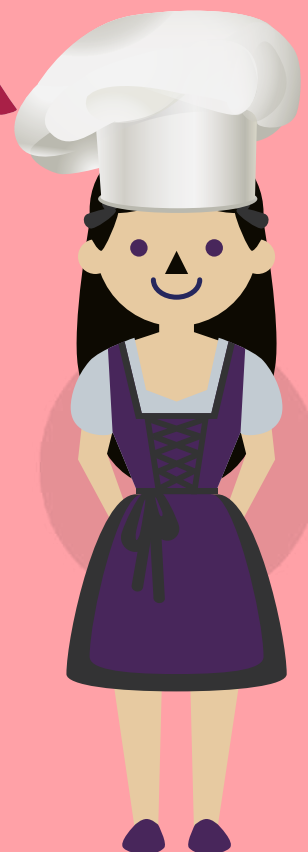
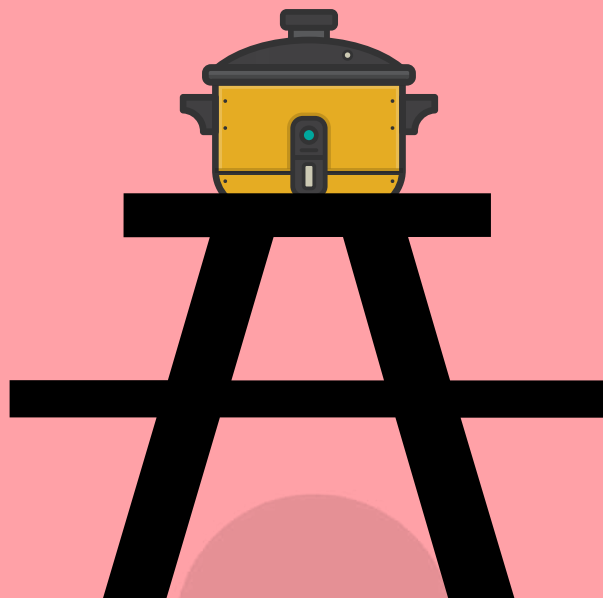
Se você não aguenta mais comer legumes cozidos no vapor, saiba que essa não é a única maneira light de consumi-los.

- Legumes cozidos: um mix de legumes com um pouco de azeite e ervas finas, podem deixar qualquer legume delicioso. Uma dica, é forrar com cebola e tomate, e colocar creme de ricota por cima antes de ir ao forno.
- Legumes grelhados: Abobrinha em fatias ou berinjela fatiada, com um fio de azeite numa frigideira anti aderente, vai deixar um sabor muito diferente.
- Legumes refogados : Dão uma textura diferente e variam o cardápio. Mas cuidado! O excesso de gordura joga tudo por água a baixo.
- Espetinhos : Legumes na churrasqueira fazem a festa nos finais de semana e variam o cardápio.
- Misturados: Legumes no arroz de forno, na carne de panela, na salada crua, no macarrão integral... Tudo se tornará mais nutritivo e com uma saciedade maior.

## 6. Produtos que provei e aprovei



Obrigada pela leitura!  
Vamos colocar tudo em  
prática?



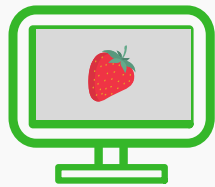
# Acompanhe mais dicas nas Redes Sociais



Instagram  
@leticiamusselli



Fan Page: Letícia Musselli -  
Nutricionista Clínica e Esportiva



Site

[www.nutricionistavalinhos.com.br](http://www.nutricionistavalinhos.com.br)



- Nutricionista Clínica e Esportiva
- Líder de Emagrecimento
- Coach Nutricional