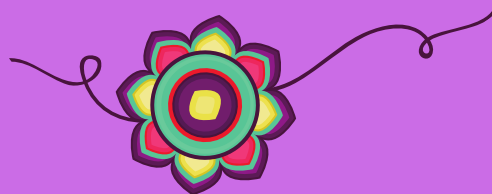




Guia Alimentar

4º Desafio de Emagrecimento
Por Letícia Musselli - CRN7709



Quem sou eu?

Eu sou a Letícia e sou apaixonada em trabalhar com pessoas que decidiram mudar suas vidas em busca de uma alimentação saudável e atividade física



Trabalho para ajudar pessoas a recuperarem sua auto-estima, a melhorarem seu treino através de alimentos simples e acessíveis, e terem uma vida social mantendo a boa alimentação.

Sem traumas e com o poder de decisão através da conscientização, acredito que é possível ser saudável sem precisar de alimentos difíceis e ainda sobrar tempo para se divertir.

Me acompanhe nas redes sociais:
www.nutricionistavalinhos.com.br

O desafio

É comprovado cientificamente, que em grupo, podemos perder até 5x mais peso.

Isso acontece devido à motivação presente entre os participantes, o que chamamos de "contaminação do bem".

Sua contribuição para o grupo é essencial para o sucesso de todos.

Mas atenção: Ao entrar você deve se livrar das amarras do "não consigo", "não sou capaz", "estou cansada para isso".

Use esses 20 dias à seu favor, faça o melhor por você, use como uma alavanca que te impulsiona à hábitos mais saudáveis e uma melhor qualidade de vida.

Você é aquilo que come

Chegou o início do desafio, e com ele, a possibilidade de mudarmos.

Nesses 20 dias você terá a oportunidade de escolher os alimentos que você irá fornecer ao seu corpo, seu tempo, sua fortaleza.

Não se esqueça se fazer as suas escolhas com a inteligência que eu sei que você tem.

Para te ajudar, estou disponibilizando alguns exemplos de como você pode se alimentar melhor nos próximos dias, e nas próximas semanas, meses, anos...

São sugestões do que comer, espero que goste e ajude.

Pegue papel e caneta para montar seu cardápio:



*Café da
Manhã*

Café da Manhã

Entre o intervalo da última refeição e a primeira do dia seguinte, há um longo período em jejum. Ao acordar, os níveis de glicogênio e glicose estão muito baixos e precisam ser repostos. Dessa maneira, você começa o dia com disposição e dispõe de um bom rendimento nas atividades cotidianas. Além disso, estudos indicam que realizar o café da manhã ajuda no controle da ingestão alimentar durante o dia, auxiliando no controle do peso

Importância:

- Faz com que não haja exageros durante o almoço;
- Diminuir a perda de massa muscular;
- Faz com que não sentimos tanta fome ao longo do dia.

Crepioca Low Carb

Ingredientes:

1 ovo

1 colher de sopa
de tapioca

1 colher de café de temperos



Preparo:

Misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo, e colocar na antiaderente até que descole da frigideira.

Pode ser recheada com queijo branco, creme de ricota, ricota temperada, manteiga, frango desfiado ou pasta de soja.

Bolo de Caneca

Ingredientes:

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de aveia ou
de amêndoas

1 banana prata amassada

1 colher de sopa de cacau, canela
e adoçante

1 pitadinha de fermento

Preparo:

Misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo, e colocar no microondas por 2 minutos, ou até que fique todo cozido.

Pode enfeitar com lascas de amêndoas, nozes, amendoim, côco...

Ovos Mexidos Fácil

Ingredientes:

2 ovos

3 colheres de sopa de leite

1 colher de chá de manteiga

1 colher de café de temperos

Preparo:

Quebre os ovos em um potinho, coloque o leite e os temperos. Bata com o garfo até que fiquem espumosos.

Derreta a manteiga numa frigideira antiaderente e despeje os ovos já batidos. Mexa o tempo todo até que fiquem cozidos por completo.

Vitamina de Abacate

Ingredientes:

200ml de leite

3 colheres de sopa de abacate

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de sobremesa de aveia

Adoçante à gosto

Preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata por 1 minuto, ou até que todos os pedaços sumam.

Está pronto para consumo!

A close-up photograph of a hand holding a glass filled with a pink smoothie. The smoothie has a thick, white foam on top. The hand is visible at the bottom left, with a thumb nail that has a light-colored, possibly glittery, manicure. The background is blurred, showing a white surface and a blue patterned object. A white rounded rectangle is overlaid on the center of the glass, containing the text.

*Lanche da
Manhã*

Lanche da Manhã

Os lanches são as menores refeições do dia, mas nem por isso são menos importantes. Eles acontecem em horários intercalados com as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar).

A prática do lanche entre outras funções, ajuda no controle da fome, o que evita exagerar a quantidade de comida no prato, excedendo os limites da ingestão alimentar.

Eles sinalizam para o cérebro a disponibilidade de energia então, o sistema nervoso pode comandar as informações que culminam no aumento de suas atividades e gerar melhor desempenho seja cognitivo, disposição, memória, melhora de humor e bem estar geral.

Algumas Idéias:

- Iogurte com chia
- Queijo com tomate
- Mix de sementes
- Fruta com pasta de amendoim
- Suco verde
- Iogurte com côco
- Barrinha de castanhas
- Fruta com linhaça
- Whey Protein com água de côco
- Ovinho de codorna com azeite
- Biscoito Integral com creme de ricota



Almaça

Almoço

A segunda refeição mais importante do dia pode se tornar um desafio para uns, e um momento de prazer para outros.

O almoço deve gerar energia para o restante do dia, e ainda assim, ser leve o suficiente para não acabar gerando aquele excesso de sono no período da tarde.

Um prato saudável deve ser composto por carboidratos integrais, em pequenas quantidades, feijão, carnes grelhadas ou ovos, e muitos legumes e hortaliças.

Se sentir necessidade de uma sobremesa, porque não optar por frutas? Laranja, uva, morango, abacaxi, são ótimas opções.

Algumas Idéias

Opções de Carboidrato:

Arroz Integral, Macarrão Integral, Milho, Batata doce, Mandioca, Mandioquinha, Batata Inglesa, Purês, Massas de torta ou pastéis, Aveia, Panqueca, Quinoa.

Opções de Proteína:

Frango, Peixe, Carne de Boi, Ovos, Queijos Magros, Carne de Porco, Ricota, Feijões.

Opções de Vegetais:

Brócolis, Cenoura, Beterraba, Acelga, Alface, Repolho, Abobrinha, Vagem, Couve, Couve Flor, Espinafre, Rúcula , Almeirão, Chuchu.

50%
Vegetais
crus e cozidos



proteína animal
(carne de boi, frango,
porco, peixe ou ovos)

25%
proteínas

proteína vegetal
(feijão, grão de bico,
soja ou lentilha)



25%
carboidratos
de preferência integral

*Lanche da
Tarde*



Lanche da Tarde

Quando oferecemos ao organismo comida em momentos distintos ao longo do dia, acabamos por informá-lo que não precisa estocar o que comemos, pois logo terá mais alimento, e os lanchinhos nos garantem não entrar no período de jejum (acima de 3h o corpo já interpreta a falta de alimento como jejum).

O Jejum gera um alerta ao corpo e sinaliza período de crise e, como resposta de emergência, liberamos o cortisol, hormônio do stress, na tentativa de preservação da vida.

Este hormônio tem funções específicas e importantíssimas de garantir o aporte energético, porém acaba por degradar proteínas dos estoques musculares para este fim, além da gordura estocada, para geração de energia rapidamente.

Overnight Oats

Ingredientes:

50ml de leite

1 colher de sopa de chia

Pedacinhos de frutas picadas

1 pote de iogurte natural desnatado

1 colher de sopa de aveia ou quinoa ou granola

Modo de Preparo:

Coloque a base que tradicionalmente é 50ml de leite magro com uma colher de chia.

Coloque o primeiro nível de fruta

Inclua as sementes (Aveia, Granola, etc)

Acrescente o Segundo nível de fruta

Coloque iogurte

Finalize com mais fruta

Faça um dia antes de comer.

Coloque em um pote de vidro tampado. As Overnights Oats tem validade de até até dois dias na geladeira.

Barrinha de Castanhas

Ingredientes:

- 1 xícara de cafézinho de mel
- 1 xícara de cafézinho de uvas passa
- 1 xícara de cafézinho de tâmaras picadas
- 1 xícara de cafézinho de sementes de gergelim
- 1 xícara de cafézinho de castanhas de caju
- 1 xícara de cafézinho de castanhas do pará picadas grosseiramente
- 1 xícara de cafézinho de macadâmias
- 1 xícara de cafézinho de amêndoas cruas

Modo de Preparo:

Em uma panela, misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, por aproximadamente 10 minutos.

Despejar em uma forma de pão de forma untada com óleo de coco e esperar esfriar. Depois é só cortar e embalar em papel filme ou papel alumínio (manter na geladeira).

Salada de Fruta com Creme de Chocolate

Ingredientes:

- 1 xícara de frutas picadas (banana, manga, mamão, kiwi, morangos, uva, etc)
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- 15g de chocolate meio amargo (70% ou mais)

Modo de Preparo:

Derreta o chocolate no microondas e misture o creme de leite fresco.

Despeje por cima das frutas já picadas.
Pode ser adicionado cacau em pó 100% para quem gostar de sabores amargos.

Bolo de Laranja Simples

Ingredientes:

3 ovos

2 xícaras de farinha de aveia ou de amêndoas
ou de côco

1 xícara e meia de suco de laranja

3/4 de xícara de açúcar mascavo ou xylitol

1/2 xícara de manteiga ou óleo de côco

1 colher de chá de fermento em pó

Modo de Preparo:

Em uma tigela misture todos os ingredientes,
exceto o fermento.

Unte uma forma de bolo com um pouco de
manteiga ou óleo de côco e farinha.

Pré aqueça o forno à 180 graus.

Misture o fermento com a ajuda de um talher,
sempre fazendo o movimento no mesmo
sentido.

Despeje todo o conteúdo na forma untada, e
asse por 30 minutos ou faça o teste do palito.

Milkshake Fake

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural integral gelado
- 4 colheres de sopa de gelatina pronta
- 5 morangos congelados
- 1 colher de sopa de chia

Modo de Preparo:

Bata todo o conteúdo no liquidificador até que não sobrem pedaços grandes de alimento.
Está pronto.



Jantar

Ele irá fornecer os nutrientes que faltam para que eles sejam fornecidos na quantidade adequada. Dessa maneira, como todas as refeições do dia, o jantar não deve ser omitido. Essa refeição irá preparar o corpo para o período de sono. Por isso, o jantar deve fornecer energia e um volume alimentar adequado, evitando sobrecarregar o organismo e permitindo um sono tranquilo.

As refeições principais, incluindo o jantar, nenhum nutriente deve ser priorizado. Carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais devem ser fornecidos adequadamente. Além disso, não é o carboidrato no jantar que fará com que haja o ganho de peso. O aumento de peso é decorrência de um excesso de calorias obtidas durante o dia, e não por causa do carboidrato consumido no período noturno.

Algumas Idéias:

- Omelete de Forno ou na Frigideira com Salada
 - Espetinho de Carne com Salada
 - Filet de Frango ou Peixe com Salada
 - Almôndega de Frango com Legumes cozidos
- Macarrão de Abobrinha com Carne Moída
 - "Arroz" de Couve Flor com Frango em Cubos
 - Purê de Abóbora com Ovos Mexidos
 - Crepioca com Queijo Branco
 - Sopa de Legumes com Ervilha
 - Panini com Creme de Ricota Light
- Biscoito de Arroz com Patê de Atum ou Frango

Ceia

É importante é fazer a refeição da ceia apenas se você sente fome. Ela pode e deve ser incorporada à sua dieta, podendo até mesmo ajudar na perda de peso.

Alimentos estratégicos devem ser consumidos na última refeição do dia.

Seguem algumas estratégias para aumentar a saciedade:

Consuma proteína: Para o emagrecimento o consumo adequado de proteína oferece vantagens como maior efeito de proteção maior da massa magra e aumento da sensação de saciedade.

Consuma boas fontes de gordura: Para uma dieta equilibrada, não dá para abrir mão nem da gordura. Tem que substituí-la pela gordura boa – como, por exemplo, azeite na salada, semente oleaginosa, frutas como o abacate, peixes ricos em gordura.

Mingau Low Carb

Ingredientes:

- 200ml de leite integral
- 2 colheres de sopa de farinha de côco
- Canela à gosto
- 1 colher de chá de pasta de amendoim integral

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes e mexa bem em fogo baixo até engrossar.



Patê de Ricota

Ingredientes:

- 1 peça de ricota esfarelada
- 3 colheres ou mais de azeite de oliva
- Temperos à gosto

Modo de Preparo:

Processar todos os ingredientes até que vire uma pastinha. Pode consumir no biscoitinho de arroz.



Batida de Kefir

Ingredientes:

165ml de kefir de leite ou de água

1 fatia fina de mamão

1 ameixa preta seca

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até que não haja mais pedaços grandes.

Pode adicionar adoçante se for necessário.



Me acompanhe nas Redes Sociais

Instagram:
leticiamusselli.nutri

Facebook: Letícia Musselli -
Nutricionista Clínica e Esportiva

Site:
www.nutricionistavalinhos.com.br



*Nutricionista Clínica e
Esportiva*

Líder de Emagrecimento

Coach Nutricional