

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

[MEU SITE](#)

<http://www.alimentarecomer.com>

[CLIQUE AQUI PRA CONHECER O NEGOCIO POLISHOP!](#)

**A Tabela de Calorias
Perca Peso Agora!!!!**

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Conteúdo

Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa:	3
Alimentos para acelerar a queima de calorias.....	18
Alimentação Saudável – Dicas para mais músculos e menos gordura	19
Alimentos que dão saciedade e favorecem a dieta	21
LISTA DOS ALIMENTOS PÉSSIMOS PARA A DIETA	23
LISTA DOS ALIMENTOS RUIM PARA A DIETA.....	25
LISTA DOS ALIMENTOS REGULAR PARA A DIETA.....	27
LISTA DOS ALIMENTOS BOM PARA A DIETA.....	29
LISTA DOS ALIMENTOS ÓTIMO PARA A DIETA.....	31
Mocinhos e vilões da alimentação: você sabe quem é quem no seu prato?	33
Os falsos mocinhos.....	34
Os falsos vilões	36
DIETA de 1600 CALORIAS	38

DIREITOS AUTORAIS

ESTE EBOOK NÃO PODE SER MODIFICADO, EDITADO OU VENDIDO, MAIS PODE SER DISTRIBUIDO LIVREMENTE, COMPARTILHADO OU DIVULGADO.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa:

Alimento	Quantidade	Calorias
Cafés, chás e sucos		
Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de milho verde natural	1 copo de 240 ml	271
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêsego natural	1 copo de 240 ml	77
Suco de tomate fresco	1 copo de 240 ml	27
Bebidas alcoólicas		
Aguardente	½ copo - 120 ml	277
Cerveja	1 lata de 350 ml	147
Cerveja light	1 lata de 360 ml	148
Champanhe	1 taça de 125 ml	85
Chope	1 tulipa de 300 ml	180
Uísque	1 dose de 100 ml	240
Vinho branco doce	1 taça de 125 ml	178
Vinho branco seco	1 taça de 125 ml	107
Vinho Rosé	1 taça de 125 ml	93
Vinho tinto seco	1 taça de 125 ml	107
Vodka	1 cálice de 20 ml	48
Refrigerantes e energéticos		
Coca-Cola	1 lata de 350 ml	137
Coca-Cola Light	1 lata de 350	1,5
Fanta	1 lata de 350 ml	189
Fanta Diet	1 lata de 350 ml	15
Gatorate - todos os sabores	1 frasco de 473 ml	109
Guaraná	1 copo de 240 ml	75

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Guaraná diet	1 lata de 350 ml	4
Sport Drink limão	2 colheres de sopa (20g)	51
Sprite	1 lata de 350 ml	115
Sprite diet limão	1 lata de 350 ml	5
Carnes		
Alcatra assada	2 fatias (150g)	301
Alcatra frita	2 fatias (100g)	235
Almôndega caseira de carne	1 unidade (30g)	61
Almôndega de frango	1 unidade (25g)	54
Almôndega de peru	1 unidade (25g)	46
Antecoxa de frango assada	2 unidades (100g)	109
Baby beef	1 unidade (100g)	120
Bacon fatiado	1 fatia (10g)	54
Bacon frito	2 cubos (30g)	198
Bisteca de porco	1 unidade (100g)	337
Costeleta de porco	2 unidades (100g)	483
Coxa de frango	1 unidade (100g)	144
Coxa de frango assada c/pele	1 unidade (100g)	110
Coxa de frango assada s/pele	1 unidade (100g)	98
Coxa de frango cozida	1 unidade (100g)	120
Cupim	2 fatias (150g)	375
Fígado de boi frito	1 fatia (100g)	210
Fígado de galinha	1 colher de sopa (25g)	35
Filé de frango	2 filés (100g)	101
Filé mignon	1 fatia (100g)	140
Hamburger bovina	1 unidade (56g)	116
Hamburger calabresa	1 unidade (56g)	149
Hamburger de chester	1 unidade (56g)	105
Hamburger de frango	1 unidade (96g)	179
Lagarto de boi assado	3 fatias (100g)	170
Leitão	2 pedaços (170g)	308
Língua de boi cozida	2 pedaços (100g)	287
Lombo assado	1 fatia (100g)	272
Maminha	1 fatia (100g)	141
Miolo de coxão mole	1 filé (100g)	120
Moela de galinha	1 pires (100g)	78
Músculo cozido	3 pedaços (100g)	180
Patinho de boi assado	3 fatias (100g)	200

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Peito de frango s/pele	1 filé (100g)	100
Pernil de porco assado	1 fatias (100g)	196
Perú	2 filés (100g)	155
Picanha	1 fatia (100g)	287
Rã	1 unidade (200g)	128
Rabo de porco salgado	3 unidades (100g)	426
Rosbife	1 fatia (50g)	83
Tender	4 fatias (100g)	210
Embutidos		
Apresuntado	1 fatia (15g)	22
Blanquet de peru	1 fatia (10g)	13
Copa fatiada maturada	1 fatia (6g)	22
Lingüiça calabresa	1 porção (100g)	300
Lingüiça de frango	1 porção (100g)	166
Lingüiça de peru defumada	1 porção (100g)	148
Lingüiça toscana	1 porção (100g)	255
Lombo canadense	1 fatia (15g)	21
Lombo defumado	1 fatia (15g)	29
Morcela	1 porção (100g)	258
Mortadela	1 fatia fina (15g)	41
Mortadela de frango	1 fatia fina (15g)	20
Paio	1 unidade (100g)	314
Peito de peru defumado	1 fatia (15g)	14
Presunto cozido	1 fatia (15g)	18
Presunto cru	1 fatia (15g)	54
Salame italiano	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salaminho	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salsinha	1 unidade (40g)	120
Salsicha light de chester	1 unidade (40g)	64
Salsicha Hot Dog	1 unidade (50g)	115
Salsichão	1 fatia (10g)	30
Peixes e frutos do mar		
Anchova cozida	1 filé (100g)	118
Anchova à milanesa	1 filé (100g)	210
Atum cru	1 posta (100g)	146
Bacalhau cozido	1 porção (100g)	100
Cação cozido	1 posta (100g)	129
Camarão cozido	1 porção (100g)	82

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Camarão frito	1 porção (100g)	310
Casquinha de Caranguejo	1 unidade	250
Casquinha de Siri	1 unidade (200g)	413
Caviar	1 colher de chá (10g)	24
Dourado	1 posta (100g)	88
Haddock cozido	1 filé (100g)	100
Kani-Kama	1 stick (16g)	13
Lagosta cozida s/ molho	1 unidade (200g)	196
Linguado assado ou grelhado	1 filé (100g)	90
Lula cozida	1 pires de chá (100g)	93
Lula frita empanada	1 pires de chá (100g)	373
Mariscos cozidos	1 xícara de chá (100g)	96
Mexilhão cozido	½ xícara de chá (100g)	79
Namorado cozido	1 filé (100g)	122
Ostras	3 unidades (100g)	81
Ovas de peixe cruas	1 porção (100g)	125
Pescada cozida	1 filé (100g)	97
Pintado grelhado	1 posta (200g)	208
Polvo cru	1 xícara de chá (100g)	64
Robalo	1 posta (100g)	72
Salmão assado ou grelhado	1 posta (100g)	292
Salmão cru	1 filé (100g)	211
Sardinha grelhada	1 unidade (33g)	97
Sardinha em óleo comestível	4 unidades (100g)	174
Sardinha em conserva com azeite	3 unidades (100g)	298
Tainha Cozida	1 posta (100g)	204
Truta assada ou grelhada	1 unidade (200g)	378
Biscoitos e bolachas		
Água e sal	1 unidade	32
Biscoito de manteiga	1 porção (100g)	500
Biscoito integral de trigo	1 unidade (15g)	28
Champanhe	1 unidade	40
Cream Cracker	1 unidade	31
Leite	1 unidade	24
Maisena	1 unidade	20
María	1 unidade	25
Palitinhos salgados	100g	383
Passatempo alpino	1 unidade	76

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Recheado chocolate	1 unidade	72
Recheado morango	1 unidade	73
Salclic aperitivo	1 unidade	11
Waffer chocolate	1 unidade	41
Balas		
Caramelo ao leite	1 unidade	21
Goma média	1 unidade	18
Halls	1 unidade	19
Halls diet	1 unidade	8
Jujuba	1 unidade	5
Bolos		
Ana Maria Pullman	1 unidade (50g)	130
Bolo de cenoura caseiro	1 fatia (50g)	135
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	1 fatia (50g)	371
Bolo de chocolate	1 fatia (50g)	171
Bolo de fubá caseiro	1 fatia (50g)	310
Bolo de Laranja	1 fatia (50g)	173
Bolo pão-de-ló	1 fatia (50g)	268
Bolo de coco	1 fatia (50g)	186
Chocolates		
Aerado ao leite	1 unidade (30g)	167
Alfajor chocolate	1 unidade (50g)	190
Alpino Bombom chocolate ao leite	1 unidade (13g)	71
Chocolate meio-amargo	1 unidade (200g)	1074
Ao leite	1 unidade (200g)	1044
Baton	1 unidade (16g)	66
Bis	1 unidade (7,5g)	39
Chocolate em pó solúvel	1 colher de sopa (6g)	22
Diamante Negro	1 unidade (30g)	156
Diplomata	1 unidade (11g)	60
Chocolate Branco	1 unidade (30g)	170
Ouro Branco	1 unidade (21,5g)	114
Sulflair	1 unidade (50g)	271
Trufas	1 unidade (20g)	89
Doces		
Amendoim c/ chocolate	1 colher de sopa (40g)	140
Apfelstrudell	1 fatia (100g)	296
Arroz-doce	1 porção (100g)	164

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Baba-de-moça	1 taça (150g)	615
Banana Caramelada	1 unidade	140
Bananada	2 unidades (100g)	254
Banana passa	1 unidade (15g)	28
Bomba de chocolate	1 unidade (80g)	187
Bomba de chocolate c/ cobertura de chocolate	1 grande	296
Bombocado	1 unidade (30g)	91
Brigadeiro	1 unidade (30g)	96
Cajuzinho	1 unidade (12g)	102
Calda de caramelo	1 colher de sopa (20g)	55
Calda de chocolate com leite	1 colher de sopa (20g)	109
Canjica	1 xícara de chá (200g)	226
Chantibon	1 colher de sopa (15g)	67
Claybon Amendocrem	1 colher de sopa (20g)	123
Cobertura de caramelo	1 colher de sopa (15g)	156
Cobertura de cereja	1 colher de sopa (15g)	147
Cobertura de chocolate	1 colher de sopa (15g)	128
Cobertura de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	50
Cocada Branca	1 unidade	55
Creme de amendoim	1 colher de sobremesa (15g)	88
Creme de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	158
Doce de Banana mole	1 colher de sopa (20g)	46
Doce de leite	1 fatia (50g)	158
Folheado com creme	1 fatia (50g)	704
Framboesa em calda	1 colher de sopa (25g)	29
Geléia de goiaba	1 colher de sobremesa (15g)	30
Geléia de morango	1 colher de sobremesa (15g)	39
Geléia de mocotó	1 colher de sopa (20g)	36
Marmelada	1 fatia (100g)	264
Marrom glacê	1 fatia (100g)	270
Mel com própolis	1 colher de sopa (20g)	65
Mel de abelhas	1 colher de sopa (20g)	62
Mousse de chocolate	1 taça (150g)	333
Paçoca	1 unidade (30g)	114
Pamonha	1 unidade	135
Papo-de-anjo	1 unidade	150
Pastel de Santa Clara	1 unidade (80g)	143
Pavê	1 fatia (100g)	200

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Pé-de-moleque	1 unidade (20g)	46
Pêssego em calda	1 unidade (100g)	81
Pudim de arroz caseiro	1 porção (100g)	230
Quindim caseiro	1 unidade (80g)	314
Rabanada	3 fatias (100g)	445
Rapadura	1 pedaço (50g)	84
Sonho	1 unidade (85g)	573
Suspiro pequeno	1 unidade (10g)	37
Gelatinas		
Abacaxi	1 porção (100g)	68
Cereja	1 porção (100g)	68
Framboesa	1 porção (145g)	68
Limão	1 porção (100g)	68
Morango	1 porção (100g)	68
Uva	1 porção (100g)	68
Sorvetes		
Ao leite coco	1 unidade	94
Ao leite morango	1 unidade	123
Banana Split	1 taça	843
Colegial	1 taça	482
Milk-Shake Baunilha	1 copo (290ml)	336
Milk-Shake Chocolate	1 copo (300ml)	380
Sorvete de massa chocolate creme morango e coco	1 bola (40g)	75
Sorvete de massa de limão	1 bola (40g)	62
Sundae	1 taça	616
Adoçantes e condimentos		
Açúcar branco refinado	1 colher de chá (10g)	40
Açúcar Mascavo	1 colher de chá (10g)	36
Alcaparra sem azeitona	1 colher de chá (6g)	2
Alho	1 dente	7
Caldo de carne	1 tablete (12g)	33
Caldo de galinha	1 tablete (12g)	35
Cebola crua	1 colher de sopa (20g)	6
Cheiro verde	1 maço	4
Curry	1 colher de café (6g)	23
Erva-doce	1 colher de chá (6g)	1
Extrato de tomate	1 colher de sopa (20g)	14
Ketchup	1 colher de sopa (15g)	20

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Leite de coco	½ copo (120ml)	132
Molho de pimenta vermelha	1 colher de chá (6g)	2
Molho Inglês	1 colher de sopa (15g)	5
Mostarda	1 colher de chá (10g)	8
Páprica	1 colher de chá (6g)	20
Pimenta-do-reino	1 colher de chá (6g)	1
Sal branco refinado	1 colher de chá (6g)	0
Shoyu	1 colher de sopa (15g)	6
Vinagre	1 colher de sopa (15g)	3
 Cremes e molhos 		
Branco	1 colher de sopa (20g)	28
Chutney de manga	1 colher de sopa (20g)	82
Maionese	1 colher de sopa (20g)	141
Molho agridoce	1 colher de sopa (20g)	31
Molho de iogurte	1 colher de sopa (15g)	21
Molho roquefort	1 colher de sopa (15g)	78
Molho rose	1 colher de sopa (15g)	135
Molho de tomate caseiro	1 colher de sopa (15g)	10
Molho tártaro	1 colher de sopa (15g)	64
 Gorduras e óleos 		
Azeite-de-dendê	1 colher de sopa (10g)	89
Azeite de oliva	1 colher de sopa (10g)	90
Banha de galinha	1 colher de sopa (20g)	126
Banha de porco industrializada	1 colher de sopa (20g)	180
Gordura vegetal hidrogenada	1 colher de sopa (20g)	180
Manteiga com sal	1 colher de sopa (10g)	77
Margarina	1 colher de chá (10g)	74
Óleo de algodão	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de amendoim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de canola	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de fígado de bacalhau	1 colher de sopa (13g)	130
Óleo de gergelim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de girassol	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de milho	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de peixe	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de soja	1 colher de sopa (10g)	90
 Frutas frescas e secas 		
Abacate	1 porção (100g)	177

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Abacaxi	1 fatia (80g)	50
Acerola	1 unidade (12g)	4
Banana-da-terra	1 unidade (100g)	117
Banana-maçã	1 unidade (65g)	72
Banana-nanica	1 unidade (90g)	87
Banana-prata crua	1 unidade (65g)	55
Caju	1 unidade (100g)	37
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	1 unidade (100g)	74
Castanha de caju picada	1 xícara de chá (150g)	835
Cereja	1 porção (100g)	97
Coco ralado fresco	1 colher de sopa (20g)	50
Figo maduro	1 unidade (50g)	68
Framboesa	1 colher de sopa (20g)	12
Goiaba vermelha	1 unidade (100g)	43
Graviola	1 unidade (100g)	60
Guaraná	100g	69
Kiwi	1 unidade	46
Laranja	1 unidade	46
Limão	1 unidade	12
Maçã verde	1 unidade (130g)	79
Maçã vermelha	1 unidade (130g)	85
Mamão maduro	1 fatia (100g)	36
Manga	1 unidade (350g)	230
Maracujá comum (polpa)	1 unidade (50g)	28
Melancia	1 fatia (100g)	24
Melão	1 fatia (70g)	19
Morango	9 unidades (100g)	43
Nozes	1 unidade (10g)	71
Pêra crua	1 unidade (110g)	68
Pêra seca	1 xícara de chá (150g)	144
Pêssego	1 unidade (150g)	63
Tangerina	1 unidade (100g)	50
Uva branca nacional	1 cacho pequeno	130
Uva passa	1 colher de sopa (18g)	54
logurtes		
Agite morango Danone	1 copo (200ml)	90
Coalhada	1 colher de sopa (20g)	52

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Batavo c/ mel	1 unidade	210
Corpus Diet morango	1 unidade	74
Danette	1 unidade	75
Danoninho morango	1 pote (65g)	71
Dan'up	1 unidade	170
logurte batido com açúcar e mel	1 copo (200ml)	180
logurte desnatado light Batavo	1 copo (200ml)	88
logurte natural batido Vigor	1 unidade (200ml)	176
logurte natural batido light Vigor	1 unidade (200ml)	78
logurte natural Paulista	1 unidade	89
logurte natural light Paulista	1 unidade	57
Neston c/ cereal e frutas	1 unidade	202
Parmalat natural desnatado	1 unidade	88
Shake morango Nestlé	1 pote 400g	376
Leites		
Achocolatado Leco	1 copo (200ml)	194
Chocolate pronto Glória	1 unidade	204
Creme de leite	1 colher de sopa (15g)	37
Leite com chocolate	1 xícara (200ml)	222
Leite condensado	1 colher de sopa (20g)	65
Leite de búfala	1 copo (240ml)	253
Leite de cabra	1 copo (240ml)	220
Leite de soja	1 copo (240ml)	120
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa (40g)	73
Leite em pó integral	1 colher de sopa (20g)	99
Leite integral	1 copo (240ml)	150
Leite longa vida c/ ferro	1 copo (240ml)	146
Leite semidesnatado	1 copo (240ml)	115
Queijos		
Brie	1 fatia (30g)	110
Camembert	1 unidade (50g)	136
Catupiry	1 colher de sopa (20g)	49
Cheddar americano	1 fatia (30g)	107
Cottage Lacreme	2 colheres de sopa (30g)	55
Cream cheese light Danúbio	1 colher de sopa (20g)	38
Cream cheese tradicional Alouette	1 colher de sopa (20g)	70
Edam	1 fatia (30g)	92
Ementhal	1 fatia (30g)	85

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Estepe	1 fatia (30g)	52
Gorgonzola	1 porção (30g)	119
Gouda Luna	1 fatia (30g)	107
Gruyère francês	1 porção (25g)	93
Mussarela	1 fatia (15g)	47
Palmira	1 fatia (30g)	114
Parmesão	1 fatia (30g)	121
Pecorino	1 fatia (35g)	128
Petit-Suisse	1 unidade (25g)	45
Polenguinho	1 unidade	57
Prato	1 fatia (15g)	53
Provolone	1 fatia (15g)	51
Queijo-de-minas	1 fatia (30g)	112
Queijo-de-minas semicurado	1 fatia (30g)	90
Queijo-do-reino	1 fatia (30g)	155
Ricota de leite integral	1 fatia (30g)	54
Requeijão cremoso Nestlé	1 colher de sopa (20g)	54
Requeijão cremoso light Nestlé	1 colher de sopa (20g)	36
Roquefort	1 porção (25g)	100
Suíço	1 fatia (30g)	121
Tofú (queijo de soja)	1 porção (50g)	68
Ovos		
Omelete	1 porção (100g)	170
Ovo de codorna	1 unidade	33
Ovo de galinha cozido	1 unidade	78
Ovo de galinha frito	1 unidade	108
Ovo mexido	1 porção (100g)	195
Legumes, verduras e grãos		
Abóbora	1 porção (100g)	40
Agrião	1 porção (100g)	28
Aipim frito	1 pires de chá (100g)	353
Alface	2 folhas (20g)	4
Amendoim	1 porção (100g)	549
Arroz branco cozido	1 colher de sopa (25g)	41
Arroz integral cozido	1 colher de sopa (20g)	22
Aspargo cozido	2 talos (20g)	4
Azeitona preta	1 unidade (3g)	4
Azeitona verde	1 unidade (4g)	5

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Batata-doce assada	1 unidade (100g)	143
Batata-doce frita	1 unidade (100g)	383
Batata palha frita	1 porção (70g)	220
Berinjela	1 unidade (250g)	60
Beterraba	1 pequena (125g)	55
Brócolis	1 pires de chá (80g)	23
Cebola	1 unidade (70g)	32
Cebola cozida	1 unidade (100g)	54
Cenoura	1 unidade (100g)	45
Cenoura cozida	1 unidade (100g)	54
Couve-flor cozida	1 porção (100g)	41
Ervilha em conserva	1 colher de sopa (20g)	19
Escarola	2 folhas (20g)	7
Espinafre	1 pires de chá (100g)	38
Feijão-branco cozido	1 colher de sopa (20g)	24
Feijão cozido e desidratado	1 colher de sopa (20g)	78
Feijão-preto cozido	1 colher de sopa (20g)	14
Mandioca frita	1 pires de chá (100g)	352
Palmito cru	1 pires de chá (100g)	26
Palmito em conserva	1 unidade (100g)	22
Pepino cru com casca	1 unidade (150g)	21
Pepino cru sem casca	1 unidade (150g)	5
Repolho	1 porção (100g)	33
Repolho cozido	1 porção (100g)	13
Tomate cozido	1 unidade (100g)	18
Tomate maduro	1 unidade (100g)	20
Vagem cozida	1 porção (100g)	52
Pães		
Baguete	1 fatia grossa	70
Baguete com gergelim	1 fatia grossa	82
Bisnaguinha	1 unidade	45
Brioche	1 unidade	210
Broa de milho	1 unidade	150
Croissant	1 unidade (60g)	247
Panetone	1 fatia (100g)	283
Pão de batata-inglesa	1 unidade (30g)	90
Pão de cará	1 unidade (50g)	140
Pão de centeio integral	1 fatia	58

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Pão francês	1 unidade (50g)	135
Pão de fôrma tradicional	1 fatia	74
Pão de hambúrguer	1 unidade (100g)	278
Pão de hot-dog	1 unidade (100g)	286
Pão de mel c/ cobertura de chocolate	1 unidade (20g)	91
Pão de queijo	1 unidade (20g)	68
Pão integral de trigo	1 fatia(100g)	261
Pão sírio integral	1 unidade (50g)	147
Massas e pizzas		
Canelone de presunto e queijo à bolonhesa	2 unidades (150g)	552
Capelete de carne	1 xícara de chá (100g)	278
Capelete de frango	1 xícara de chá (100g)	279
Espaguete comum cozido	1 prato (160g)	233
Espaguete ao sugo	1 prato (160g)	163
Lasanha	1 porção (100g)	139
Macarrão à carbonara	1 prato (100g)	362
Macarrão integral cozido	1 prato (160g)	195
Macarrão com molho de tomate e queijo	1 xícara de chá (100g)	104
Macarrão cozido	1 xícara de chá (100g)	154
Macarronada	1 prato	289
Nhoque s/ molho	1 prato (160g)	227
Pizza alho e óleo	1 fatia (140g)	276
Pizza de calabresa	1 fatia (140g)	412
Pizza de catupiry com tomate	1 fatia (140g)	324
Pizza de champignon c/ mussarela	1 fatia (140g)	249
Pizza de escarola c/ mussarela	1 fatia (140g)	246
Pizza de frango com catupiry	1 fatia (140g)	305
Pizza de mussarela	1 fatia (140g)	304
Pizza margherita	1 fatia (140g)	275
Pizza portuguesa	1 fatia (140g)	396
Pizza quatro queijos	1 fatia (140g)	432
Cereais, farinhas e complementos		
Aveia em flocos	1 colher de sopa (15g)	50
Corn Flakes	1 prato (110g)	217
Farinha de amendoim	1 colher de sopa (15g)	56
Farinha de arroz	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de aveia-crua	1 colher de sopa (15g)	57
Farinha de batata-doce	1 colher de sopa (15g)	52

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Farinha de batata-inglesa	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de fubá de milho	1 colher de sopa (20g)	69
Farinha de mandioca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa (15g)	30
Farinha de rosca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de trigo	1 colher de sopa (15g)	54
Granola com castanhas	1 xícara de chá (60g)	300
Grão de aveia cru	1 colher de sopa (15g)	48
Germe de trigo	1 colher de sopa (15g)	55
Maisena	1 colher de sopa (15g)	52
Malte em pó	1 colher de sopa (15g)	56
Pratos caseiros e produtos industrializados		
Arroz com feijão	2 colheres de sopa (40g)	75
Arroz-de-carreteiro	1 colher de sopa (20g)	56
Bife à parmegiana	1 bife	485
Carne de panela	1 bife (100g)	230
Creme de milho c/ leite e maisena	1 colher de sopa (20g)	72
Empadão de frango	1 fatia (100g)	359
Estrogonofe	1 concha	332
Farofa	1 colher de sopa (20g)	169
Feijoada	1 concha	273
Frango xadrez	1 porção	180
Leitão a pururuca	1 porção	966
Moqueca de peixe	1 concha	325
Panqueca	1 unidade (30g)	60
Pimentão assado com carne	1 unidade (200g)	298
Rabada	1 porção	389
Ratatoille	1 colher de sopa (20g)	38
Risoto caseiro	1 colher de sopa (20g)	52
Salada de batata	1 xícara de chá (100g)	147
Sashimi c/ atum namorado, linguado e nabo	1 porção	363
Tabule	1 colher de sopa (20g)	52
Torta de camarão	1 fatia (100g)	310
Vatapá	1 concha	227
Sanduíches		
Beirute	1 unidade	510
Cachorro-quente com maionese e molho vinagrete	1 unidade	624
Cachorro-quente com ketchup	1 unidade	314

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Cachorro-quente com mostarda	1 unidade	330
Cachorro-quente com ketchup e mostarda	1 unidade	342
Cheeseburger	1 unidade	305
Cheese salada com maionese	1 unidade	738
Hambúrguer	1 unidade	296
Misto quente	1 unidade	283
Sanduíche de lingüiça	1 unidade	370
Sanduíche de peito de peru	1 unidade	220
Sanduíche de queijo quente	1 unidade	340
Sanduíche de salada de atum	1 unidade	417

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Alimentos para acelerar a queima de calorias

Frutas cítricas (como laranja e kiwi): 1 a 2 unidades por dia.

Azeite de oliva extra-virgem: 1 a 2 colheres (sopa) por dia.

Vinagre de maçã: 1 colher (chá) por dia. Use para temperar a salada.

Mostarda em semente: 1 colher (chá) por dia, salpicada comida.

Algas: 1 folha, 2 vezes na semana, adicionada aos alimentos.

Brócolis: 1 xícara (chá) por dia.

Peixe: 100g a 150g, de 2 a 3 vezes na semana.

Cúrcuma (açafraão-da-terra): 1 colher (café) por dia, adicionada à comida.

Alecrim: 1 colher (sobremesa) ao dia. Adicione aos alimentos.

Chá de hibisco: de 2 a 3 xícaras, consumidas ao longo do dia.

Farinha de linhaça: 1 a 2 colheres (sopa) por dia, no iogurte ou com frutas.

Canela: 1 colher (chá) ao dia. Pode ser ingerida com frutas ou chás.

Chá verde: de 2 a 4 xícaras, consumidas ao longo do dia.

Chocolate amargo: 1 quadradinho por dia.

Gengibre: 1 colher (café) por dia de gengibre cru ralado ou em pó. Use em alimentos ou sucos.

Café: preferencialmente feito na hora, 1 xícara antes dos exercícios.

Pimenta vermelha: uma pitada (3g) por dia, no molho ou na comida.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Alimentação Saudável – Dicas para mais músculos e menos gordura

1 – Alimentação “Premium”= acompanhado por um nutrólogo

Ou seja: quem sabe mesmo indicar e acompanhar uma dieta personalizada, adequada às suas necessidades é o nutrólogo.

2 – Só siga dicas gerais após saber do seu médico se seu caso, especificamente, não tem outras indicações e/ou contra-indicações, até porque o que muitas vezes é excelente para a maioria, pode não ser para você

3 – NUNCA passe mais de 3 horas sem comer (ou seu metabolismo cairá, apetite aumentará, você ficará mais lento e aumentará sua retenção de líquidos e produção de gordura.

4 – Coloque mais proteínas na sua dieta, sobretudo no café-da-manhã

A digestão das proteínas ajuda a estimular o metabolismo e incentivar a lipólise (quebra do tecido gorduroso para geração de energia) e a termogênese (uso da energia armazenada para geração de calor)

5 – Evitar ao máximo carboidratos refinados (os “brancos”)

Tudo que for rico em glicose ou em amido (Amido é açúcar! Só não é doce) irá aumentar a liberação de insulina (hormônio que transforma açúcar em gordura) e quanto mais insulina, maior a resistência que seu organismo vai criando a ela, ao mesmo tempo em que aumentam depósitos de gordura, apetite, cansaço, inflamação, retenção de líquidos, ...
Os bons carboidratos são principalmente os grãos integrais

6 – Gorduras poliinsaturadas e monoinsaturados são grandes aliados

Azeite de oliva extra-virgem, óleo de peixe, abacate, castanhas, peixes “gordos” são todos ricos nos Ômega 3, 6 e 9, extremamente benéficos não só para a saúde geral mas também para a perda de peso; e oferecem BEM mais benefícios que calorias

7 – Tome água de hora em hora (ou 2 copos a cada 2 horas – nunca mais tempo que isso sem água ou virá desidratação, que lentifica o metabolismo) mas nos intervalos das refeições: junto às refeições, o mínimo possível de líquidos.

8 – Fibras todos os dias, pelo menos 2x/dia (25 a 35g/dia)

Além de serem fundamentais para um bom funcionamento intestinal, ajudam na redução de apetite e a diminuir a absorção de calorias em cada refeição

9 – Tenha café da manhã e almoço ricos em qualidade e quantidade de alimentos mas jantar mais moderado. Carboidratos NÃO são proibidos no jantar mas devem ser ingeridos em pequena quantidade e sempre evitando-se os refinados

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

10 – Inclua o máximo possível de BONS ALIMENTOS (a maioria também com propriedades realmente terapêuticas) na sua dieta regular

11 – Melhorou alimentação, mas digestão continua “ruim”?

Procure um médico :

Gases (grande quantidade ou com mal cheiro excessivo), distensão abdominal (sobretudo após alimentar-se) e fezes duras demais ou sem firmeza normalmente são sintomas de mal funcionamento intestinal; e intestinos disfuncionais simplesmente IMPEDEM a perda saudável de peso e real obtenção manutenção de saúde. Simples assim: ou seu intestino funciona bem ou não absorverá direito qualquer suplemento/medicamento que você tomar e nem tampouco eliminará as toxinas que deveria (Irão acumular-se no seu corpo e cérebro); por isso diz-se que “não é só o peixe quem morre pela boca”: sua alimentação é o principal fator que norteia seu funcionamento intestinal e este é um dos principais determinantes da saúde de todos os seus órgãos, até mesmo os mais distantes dos intestinos.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Alimentos que dão saciedade e favorecem a dieta

EVITE O ATAQUE À GELADEIRA APOSTANDO NESSES ALIMENTOS

Alimentar-se a cada três horas, uma das regras de ouro do emagrecimento saudável, não só garante o bom funcionamento do metabolismo (essencial para queimar gorduras) como ajuda a evitar exageros à mesa. Mas se a sensação de fome aparece nesse intervalo, obrigando-a a beliscar uma bolachinha ali e um doce acolá, é sinal de que está na hora de abastecer o prato com alimentos que causem saciedade sem colocar a dieta em risco. Saiba quem são seus aliados nesse desafio!

Ovo

O ovo é uma excelente pedida para enganar a fome, já que apresenta taxas elevadas de proteína, nutriente que demora mais para ser metabolizado pelo organismo.

Quando precisar fazer um lanche rápido no almoço ou jantar, pode consumi-lo com pão integral, combinação ideal para deixá-la satisfeita. “Só não vale incluir carne, outra fonte de proteína”.

Oleaginosas

Nozes, castanhas, amendoim e avelãs fazem parte desse grupo, bastante conhecido por carregar boas doses de gorduras mono e poliinsaturadas, consideradas saudáveis para o organismo. “Como elas também são digeridas de forma mais lenta, ajudam a prolongar a sensação de saciedade”. Para tirar proveito dessa propriedade, procure consumir cerca de três sementes meia hora antes do almoço.

Frutas

Elas são carregadas de fibras, outro composto que retarda a digestão. “Além disso, as frutas possuem uma enzima que inibe o metabolismo do carboidrato. Por isso, aumentam o tempo da sensação de saciedade”.

Abanana nanica é uma ótima escolha, principalmente para ser consumida no lanche da manhã – por volta das 10 horas –, pois impede abusos no almoço. “Sem contar que ela evita a ansiedade, já que é rica em triptofano, um aminoácido que melhora a produção de serotonina, responsável pela sensação de prazer”.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Vegetais folhosos

“Eles são ricos em fibras e se misturam a outros alimentos dentro do estômago, proporcionando saciedade. Dessa forma, reduzem a fome até a próxima refeição”. Bons representantes desse grupo: alface, rúcula, couve, repolho, espinafre e agrião.

Leite desnatado

Isento de gordura e rico em proteína, esse tipo de leite pode ser misturado a frutas para proporcionar maior satisfação, impedindo ataques à geladeira.

Queijo

Assim como o leite e o ovo, o queijo é considerado uma fonte exemplar de proteína. Dessa forma, também funciona como um freio para barrar a fome fora de hora. “Prefira o tipo branco ao amarelo, pois a quantidade de gorduras é menor”.

“Se passar três horas após o jantar e ainda estiver acordada, coma uma fatia de queijo branco. Para dar sabor, pode temperá-lo com azeite e orégano”.

Grãos e cereais integrais

Substituir itens refinados pelos integrais é uma boa para ficar saciada por mais tempo. Isso porque eles contêm muitas fibras, que fazem volume no estômago e ainda retardam a liberação de glicose no sangue – quando isso acontece, a fome demora mais a aparecer.

A aveia pode segurar a compulsão alimentar: Pode colocar em vitaminas, mingais e salpicada em saladas de frutas”. Outras boas fontes de cereais são o arroz, trigo, centeio, entre outros.

No caso dos grãos, como se não bastasse a presença marcante de fibras, alguns ainda ostentam níveis elevados de proteína, como o feijão, a lentilha e o grão de bico, contribuindo bastante para desacelerar a digestão.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

LISTA DOS ALIMENTOS PÉSSIMOS PARA A DIETA

Bacon:

Calorias vazias, sal e gordura. Bacon é carregado com nitritos e nitratos, que são relacionados a câncer de estômago, pâncreas e cólon.

Hambúrgueres de Fast Food:

Qualquer cheeseburger vai te dar em torno de metade da sua “energia” diária com 1.000 calorias, 70 gramas de gordura ruim, metade do seu consumo diário de sódio e açúcar. Tendo qualquer tipo de hambúrguer para o almoço vai acabar com você o resto do dia como o organismo utiliza 70% ou mais da sua energia para a digestão.

Batata Chips:

De longe o mais exato marketing na mídia, “Você não vai apenas comer um”, que é ótimo se você quer um saco carregado com conservantes, transformados ao máximo, bombeado com sódio, pingando gordura trans, coberto de óleos hidrogenados e carregadas com “fillers” pra parar sua busca pelo six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO.

Cachorro-quente:

Um nome melhor seria “carne misteriosa” por causa de seu conglomerado de carne de porco e carne, que são realmente ricos em sódio, e preenchido com nitritos e nitratos (que é um cancerígeno, que pode levar ao câncer).

Batata Frita:

Um dos alimentos mais sem nutrientes, especialmente depois que eles são fritos na gordura trans em altas temperaturas. Porque batata frita não é uma refeição solo, os danos ao corpo é ampliada quando combinada com um refrigerante com açúcar e hambúrguer gorduroso que aumentam os níveis de insulina e destróem sua saúde. Eu já ouvi alguns médicos dizerem que uma batata frita é pior do que um cigarro.

TOME NOTA:

Tudo o que é frito, até mesmo alimentos saudáveis, aumenta a emissão de gorduras trans e a potente substância que causa câncer, acrilamida . Essas gorduras são frequentemente subestimados por mais “suave” efeitos colaterais como ganho de peso, o envelhecimento, a inflamação, coagulação e eventualmente câncer.

Rosquinhas:

Você terá de escolher entre chocolate, baunilha, côco, granulados e todo o tipo de cobertura que ronda até 300-500 calorias, 20-30 gramas de gordura e 5-10 gramas de açúcar, que passam a ser opções atraentes para o café da manhã, quando em uma corrida, mas resultam em uma grave queda de energia no meio da manhã. Você está melhor se não fizer o café da manhã (do que comer rosquinhas).

Refrigerantes:

Melhor descrito como “doce líquido” que contêm até 150 calorias de açúcares, corantes

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

alimentos artificiais, sulfitos, adoçantes artificiais como o aspartame, xarope de milho rico em frutose, conservantes, sódio, e um monte de calorias vazias, que resultam em uma queda rápida de energia. Sem mencionar que eles diminuem o apetite, que o priva de nutrientes de calorias densas.

Fast Food Chinês:

A comida chinesa está cheio de glutamato monossódico (MSG) é o que eles usaram para fazer a comida ter sabor delicioso e fresco às custas de um aumento do risco de estômago, reto e câncer de cólon. MSG está em todos os tipos de alimentos como sopas enlatadas, biscoitos, frios, alimentos congelados e muito mais, e é conhecido como um “excitotoxina”, que danifica suas células como um veneno.

TOME NOTA:

Alguns dos efeitos mais nocivos do MSG são a obesidade, dano ocular, dores de cabeça, fadiga e depressão (se você detectar o sarcasmo?) Sempre que você estiver comendo alimentos processados, é seguro assumir que você está recebendo um gotejamento agradável de MSG, então sua melhor aposta é manter como fonte de alimento o mais natural e integral possível ao fazer compras e comer fora.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

LISTA DOS ALIMENTOS RUIM PARA A DIETA

Peixe Frito:

Tanto quanto eu amo um jantar de marisco bom, eu tenho que avisá-lo sobre os não-saudáveis componentes de camarão frito, ostras e lagostas. Eles podem facilmente ser preenchido com mercúrio tóxico e contaminação por parasitas e vírus resistentes que podem suportar altas temperaturas e eventualmente tornar-se doloroso para você. Novamente, qualquer coisa frita levanta a questão da gordura trans, acrilamida, e toxinas que podem aumentar os radicais livres no seu corpo. Sem uma dieta rica em antioxidantes, você está configurando sua cintura e saúde para lutar uma batalha perdida.

Pizza:

A maioria das pizzas adicionam até 110% da sua ingestão diária recomendada, sem o extra “isso” e “extra isso.” Uma fatia de pizza geralmente tem mais gordura do que um cheeseburger. O principal “mal” na pizza é o queijo! Essa fatia inocente única de pizza de queijo à moda antiga (sem cobertura) pode adicionar até metade de um dia de gordura saturada – e quando foi a última vez que você comeu apenas uma fatia? Mesmo uma “pizza pessoal” pode adicionar até 700-1000 calorias, muito sódio e 30-40 gramas de gordura (a maioria gordura saturada). Se for necessário, vá para a crosta fina, sem o queijo, e acrescente a pizza com espinafre, pimentão, brócolis e frango. Outra arriscada escolha seria metade do queijo, presunto e abacaxi.

TOME NOTA:

Pizza é um alimento social, mais provavelmente ela é acompanhada por asas, bebidas alcoólicas, e batatas fritas. Mais importante ainda, estar ciente do que pizza atrai – noitadas, álcool, refrigerantes, asas, batatas fritas e um barco cheio de calorias.

Starbucks e outros “fast food”, lojas de café:

Estou confiante em dizer que a Starbucks está oferecendo muitas escolhas alimentares pouco saudáveis assim como McDonalds e outras cadeias de fast food. Pega um café e um pastel e você está ingerindo facilmente cerca de 1.000 calorias. Um duplo de chocolate crême Frappuccino é de 670 calorias e 22 gramas de gordura! Adicione um bolo de café em 500 calorias e 20 gramas de gordura e você acabou de comer o equivalente a um saco de pipoca de cinema (no lugar de café da manhã)! Mesmo se você escolher o tamanho mais “saudável”, o leite, xarope e creme chantilly, não negligencie a carga de estresse que você está colocando em suas glândulas adrenais com o açúcar e cafeína que pode causar o “burnout”. Muito açúcar e cafeína eventualmente levará à fadiga, insônia, depressão, doenças emocionais e também o esgotamento das vitaminas B, que é responsável por metabolizar os seus carboidratos. Nunca esqueça que seu corpo pode sobreviver sem um frappuccino latte duplo, mas não pode sobreviver sem água. Isso deverá influenciar fortemente a sua seleção de bebidas.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Sopas enlatadas:

Sopas tem seu gosto salgado vindo do sódio – metade da sua ingestão diária recomendada em apenas um pacote – MSG (um conservante mortal), gorduras trans, e não identificáveis “produtos hortícolas”, que criam a falsa impressão de que você está recebendo alguns nutrientes. A maioria das sopas enlatadas têm sabor imperceptíveis (para não mencionar aparência de pré-mastigado), e que deve ser suficiente para evitá-los no supermercado. Você é melhor fazendo a sopa a partir do zero.

Sorvete:

Outra “doçura” que martela sua cintura por causa das calorias e gordura saturada. Mesmo se você fosse a disciplinar-se a um chocolate de Ben & Jerry’s cone waffle, você vai cancelar a metade de seu treino aeróbico de manhã com 300-400 calorias e 15-20 gramas de gordura. Receba uma colher dupla, porque é um dia quente, e seu consumo salta para 800 calorias e mais de 30 gramas de gordura – aproximadamente o mesmo que um travessa de costelas (que pelo menos fornece algumas proteínas). Algumas empresas estão criando com pouca gordura e sem gordura opções para reduzir o consumo de 100-200 calorias – o que irá causar menos danos somente se você resistir polvilhando-a com a cobertura.

Aperitivos e entradas:

Nachos, asas, pão de alho, casca de batata – são alimentos destinado a ser compartilhado em grupos, mas muitas vezes consumidos por um indivíduo. Antes que você perceba, você pessoalmente teve 1.000-2.000 calorias consumidas antes de seu prato principal. Adicione umas bebidas alcoólicas, prato principal e sobremesa e o valor total que você consumiu, foram de dois dias de calorias de uma só vez. Esqueça o fato de que quase todos os aperitivos são fritos, assados e carregados com sódio, o grande culpado é o volume de calorias, porque, sejamos francos – petiscos são saborosos!

Cereais:

A menos que você coma mingau de aveia ou quinoa, até mesmo os “saudáveis” cereais de café da manhã são assassinos do seu six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO. Você já se perguntou por que é tão fácil para as crianças tomar café da manhã todas as manhãs? É porque eles estão consumindo “doce café da manhã,” nada mais e nada menos. A maioria dos cereais, têm altos teores de açúcar (leia os rótulos da próxima vez), são piores do que o pão branco, e vai dar um pico de insulina tão alto que você vai estar em coma até o almoço. Os únicos cereais que você pode “se safar” por um curto período de tempo são All Bran e Fibra One, que tem baixas calorias e abundantes em fibras.

Sucos:

Pré-embalados e sucos de frutas engarrafados são a maneira mais fácil de consumir mais calorias e transformar o seu programa de perda de gordura em um Bulking. Qualquer coisa engarrafada ou embalada, mesmo sumo, tem sido despojado de seus nutrientes e fitoquímicos. Você está melhor fazendo seu próprio suco de frutas natural, de modo a obter a sua fibra, vitaminas, minerais e fitoquímicos – Além do que, suco da fruta natural mantém saciado. Adicione alguns copos de suco cada dia e você facilmente adicionará 150-300 calorias doces que irá resultar em uma queda de energia no meio da manhã.

Os alimentos com farinha branca:

Se você é capaz de evitar qualquer coisa a partir de farinha branca ou enriquecidos, como cereais, biscoitos, pão branco (não os de grãos integrais de trigo, ou pão de centeio), bolachas, pão sírio ou qualquer outra coisa de farinha branca, então a sua procura de um six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO irá acelerar drasticamente. Estes são os carboidratos refinados e que tenham sido despojado de seu valor nutricional. Eles agem como açúcar branco em seu

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

corpo. Quando for comer pão, tenha certeza que o primeiro ingrediente seja sempre o “trigo 100% integral” ou “100% grãos inteiros”, e evitar o pão branco a todo custo.

LISTA DOS ALIMENTOS REGULAR PARA A DIETA

Álcool:

Ainda vou discutir como os negativos superam os aspectos positivos, mas por agora, vamos enfrentá-lo, o álcool não está levando você a ficar enxuto. Ter um ou dois drinques por semana, não pode resultar em problemas de saúde a longo prazo, mas certamente não vai aumentar a velocidade a sua busca pelo six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO. O álcool suprime os seus níveis de testosterona, diminui perda de gordura e contém calorias vazias, que devem ser três boas razões para despedir da bebida!

Queijo:

A menos que você esteja comendo queijo 100% orgânico, que vem das vacas que estavam sendo alimentadas em uma pura dieta com capim e foram criados naturalmente, então eu iria cortar o queijo quando se trata ao corte de sua gordura. Comercialmente queijo fabricado é igual a um monte de produtos químicos, calorias, gorduras saturadas e gorduras hidrogenadas. Até colocaria o queijo na **Lista BOM PARA DIETA**, se você puder pagar queijo 100% orgânicos, porque você vai ter um equilíbrio de ômega-3 e gorduras omega-6, CLA muito elevada (ácido linoléico conjugado; alto beta-caroteno, vitamina A, vitamina D e vitamina E, cálcio e queijo que está livre de antibióticos e hormônios de crescimento.

Chocolate:

A única maneira do chocolate ficar na **Lista REGULAR PARA DIETA**, respeitavelmente elevada, é porque eu me refiro apenas ao chocolate escuro e rico que tem sido ligado à resistência à insulina e pressão arterial. Cacau, encontrados no chocolate amargo, é rico em flavonóides, uma espécie de polifenóis encontrados em plantas. Eu muitas vezes incluo uma fatia ou duas de chocolate amargo nos planos de perda de gordura de meus clientes, como uma “recompensa” a cada noite antes de dormir, se manter o seu plano durante todo o dia. Deve ser o chocolate amargo, a fim de colher os benefícios antioxidantes, mas não fique muito animado, porque o chocolate é ainda muito elevado de açúcar que pode causar danos ao seu sistema imunológico, retardar a recuperação e pode levar a excessos, se você não satisfaz o seu desejo com uma dieta equilibrada de proteínas, carboidratos e gorduras.

Barras de Proteínas:

Até à data, não encontrei uma barra de proteína que eu estou realmente satisfeito, e tenho sido desapontado com a falta de barras de proteína que contêm gorduras saudáveis, proteínas, fibras e são baixas em carboidratos. A maioria das barras, que alegam ser “low carb” ainda tem mais de 20 gramas de carboidratos, e são carregados com alta frutose xarope de milho, que perturbam os seus níveis de insulina. Algumas pesquisas sobre a atual composição de barras

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

de energia e as barras de proteínas, descobriram que a maioria dos rótulos nutricionais são muito enganosos, porque não incluem a glicerina, que é um aditivo adoçante e úmido. Os níveis de sódio e gordura saturada são muitas vezes duas a três vezes maior, e a barra média contém oito gramas de açúcares extra do que foi indicada na embalagem. A única coisa que foi precisamente relatada foi a proteína, colesterol e contagem de calorias.

Manteiga:

Muitas pessoas não sabem da manteiga, rica fonte de vitaminas, minerais, CLA, uma pequena quantidade de ácidos graxos essenciais e colesterol (responsável pela produção de testosterona e saúde intestinal). Até 15% dos ácidos graxos na manteiga são de curto e médio variedade de cadeia, que não são armazenadas como gordura, mas utilizados para as funções diárias do seu corpo e órgãos.

Bebidas Energéticas:

O principal ingrediente em bebidas energéticas é a cafeína, que bloqueia o produto químico que faz você se sentir sonolento. Este produto químico é conhecido como a adenosina e ainda desempenha um papel na dilatação dos vasos sanguíneos. Quando bloqueada, provoca os vasos sanguíneos do cérebro se contraíam. Isso é porque você sente o aumento da sua frequência cardíaca, aumento da pressão arterial e você começa a suar mais cedo. A cafeína também libera o cálcio, o que lhe permite ser mais forte e começar um treino mais intenso. Você também vai se sentir mais feliz devido ao aumento da liberação de dopamina. Os benefícios a curto prazo são excelentes, quanto a dieta por causa do aumento da intensidade de treino e atenção, mas no longo prazo, pode deixá-lo esgotado e exausto quando o efeito acabar e seu cérebro se reconecta com adenosina.

TOME NOTA:

Eu não tenho tanto problema com a cafeína como eu tenho com o açúcar que contribui para a maioria das calorias. A maioria das bebidas energéticas contém até sete colheres de chá de açúcar, que é recomendável a ingestão diária de alguém em uma dieta de 2.000 calorias. Como você sabe, controlar os níveis de insulina é obrigatório para perder os últimos 10-20 quilos de gordura, e bebidas energéticas com açúcar atrapalhariam seu progresso.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

LISTA DOS ALIMENTOS BOM PARA A DIETA

Frutas Multi-coloridas:

A única razão para fruta não se qualificar para a **Lista OTIMO PARA DIETA**, é por causa do seu açúcar, e se você estiver super empenhado em conseguir um six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO, então você acabará por ter de substituir estes açúcares naturais com carboidratos complexos, que têm menos açúcar. Alguns especialistas vão ao extremo, dizendo que “fruto é do mal”, mas se você eliminá-los completamente, você vai perder a oportunidade de fibra, o benefício de baixas calorias, vitaminas, minerais e saciedade que podem proporcionar.

TOME NOTA:

Evite calorias-embaladas passas, embora muito ricas em antioxidantes, que são um excelente alimento de volume, elas não se encaixam em um programa de perda de gordura. Se a fruta é consumida durante um programa de perda de gordura restrito, consuma no início do seu dia, antes ou depois de um treino.

Atum:

De longe, uma das proteínas mais poderosa e acessível que você pode obter para si, atum vem embalado com 30-40 gramas de proteína em uma lata única. É livre de carboidratos e livre de gorduras, e pode ser misturado com salsa sem calorias para acelerar sua busca pelo six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO. Atum deve ser absolutamente um importante item de sua dieta e a única razão para ele não fazer parte da **Lista OTIMO PARA DIETA** é devido ao seu teor de mercúrio, que pode criar toxicidade se ingerido em excesso, que é mais do que 3 latas por semana.

Queijo Cottage:

Esta é uma das melhores fontes de proteína para manter sua massa muscular, por causa de uma proteína de liberação lenta chamada caseína. Não somente o queijo cottage contém caseína, que desempenha um grande papel na absorção e digestão lenta, mas é acessível, facilmente portátil (só não deixe ficar morna ou a textura vai te fazer desmaiar), e que contém 60 gramas de proteína para um recipiente de 500 ml. Mesmo quando a escolha do tipo sem gordura (a sua primeira escolha), a razão que o queijo cottage não está na minha **lista OTIMO PARA DIETA**, é por causa do açúcar do leite. Eu, pessoalmente, corto o queijo cottage em torno de quatro semanas antes de uma competição para controlar os níveis de insulina melhor.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Leite:

O leite é uma faca de dois gumes, por causa do seu teor de açúcar (que muitas pessoas não conseguem digerir) e alto teor de gordura. Pode ser uma boa fonte de proteína para o “adolescente em desenvolvimento”, uma forma agressiva de aumentar o volume, e para pessoas mais velhas querendo mais cálcio. A lactose pode causar a retenção de água e inchar. Eu sempre pareço mais denso, mais definido e perco gordura mais rápido quando eu corto o leite. Se você pode consumir a lactose, então esta é uma forma conveniente de proteína, mas assim como sua gordura corporal for diminuindo, então eu sugiro que você limite a ingestão de leite.

Iogurte desnatado:

Essa é a melhor alternativa ao leite, pois contém um ingrediente crucial para a eficiência de seu sistema digestivo – bactérias. Esteja ciente de que a maioria dos iogurtes contém uma grande quantidade de açúcar, mesmo em um pequena porção, por isso leia os rótulos e procure por um natural sem todas as calorias. Quando estiver próximo do six-pack = BARRIGA DE TANQUINHO, você vai descobrir que o iogurte deve ser substituído por um carboidrato com menos açúcar – como aveia ou uma fatia de pão integral.

Trigo Integral e produtos integrais:

Meu plano de refeições mais recente consistiu em uma fatia de pão integral para as refeições e minha gordura corporal caiu muito bem. No entanto, se a sua gordura corporal não está caindo com trigo e produtos integrais (como pão e macarrão), então provavelmente você está “Carbo-sensível” e terá necessidade de eliminá-los completamente. Por alto, produtos com trigo integral podem ser utilizados durante todo o ano, se não comer demais.

Mistura de nozes e manteiga de amendoim natural:

Nozes fazem um lanche maravilhoso e conveniente combinados com proteínas e gorduras saudáveis para mantê-lo saciado.

TOME NOTA:

Se o seu plano de refeição, diz, “oito amêndoas”, isso não é uma piada. Parece pequeno mas não é; nozes são um alimento calórico denso – essa é a razão deles não fazerem parte da lista OTIMO PARA DIETA. Elas são fáceis de comer demais. Creme de manteiga de amendoim natural, se tornou um “doce” para mim quando eu adicionei a minha aveia / panquecas de claras de ovo na parte da manhã, mas como nozes, é caloricamente denso e pode facilmente adicionar um extra de 100-200 calorias por dia, se você não for cuidadoso. Nunca comer a manteiga de amendoim carregado com açúcar, xarope e óleos hidrogenados. Os ingredientes devem ler “amendoim e sal”, e ele deve ter gosto “diferente” por ser natural.

Carne magra:

Carne magra é carregado com proteína de alta qualidade, vitaminas do complexo B e creatina, que é excelente para a construção muscular e fazer você se sentir satisfeito. Se você puder evitar os cortes gordos de carne, em seguida, ter um ou dois pedaços pequenos, vai fazer pouco dano, mas se você está se esforçando para seguir o plano mais restrito possível, fique com as claras de ovo e frango em vez disso.

Feijão:

feijões mistos são um bom alimento, pois eles contêm uma elevada quantidade de proteína e carboidratos. Eu os considero carboidratos, olhe para a proteína como um “bônus”. Feijões tem zero gordura, sem colesterol, e são uma das melhores fontes de fibras (o que explica os gases extras que você vai experimentar inicialmente até que seu corpo se acostume com o aumento da fibra). No feijão preto foram encontrados o maior nível de antioxidantes, seguido de vermelho, marrom, amarelo e branco – quanto mais escuro o feijão, mais flavonóides, portanto, mais antioxidantes. A única razão que estes não façam a **Lista OTIMO PARA DIETA** é por causa do alto teor de carboidratos – Mas ainda deve ser usado em grande parte da sua rotina.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Azeite:

Sem dúvida, o azeite extra-virgem é claramente uma das melhores fontes de gordura monoinsaturada para você, enquanto você não usá-lo para cozinhar, o que pode causar danos oxidativos em altas temperaturas. A única razão que o azeite não está na **lista OTIMO PARA DIETA**, é porque o óleo de oliva pode aumentar muito suas calorias extras, se você não for cuidadoso. Se a medição do óleo de oliva for devidamente bem feita, ele pode ficar em seu programa o máximo possível para colher os benefícios de saúde numerosos e nutrientes cardioprotetor.

LISTA DOS ALIMENTOS ÓTIMO PARA A DIETA

Vegetais multi-coloridos:

Estes são, de longe, os alimentos mais subestimados e subutilizados para a obtenção de uma definição muscular muito, muito rápida. Eu considero vegetais uma “comida livre”, porque eles praticamente não têm calorias, e são carregados com água, fibras, vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos. Eles ajudam a melhorar a digestão e absorção do alimento. Eles também fornecem a sensação de que você comeu uma refeição grande, que é a “chave” quando se está em dieta, pra controlar o desejo por alimentos e as dores da fome. Se você só pudesse consumir duas fontes de alimento para obter um six-pack mais rápido do que qualquer outra coisa, seriam proteínas e vegetais.

Chá Verde:

Porque é que o chá verde está na **Lista OTIMO PARA DIETA?** Chá verde serve a vários propósitos, e um que você pode às vezes não pensar – fazendo social. Enquanto você está fazendo dieta, eu sugiro fortemente que você evite restaurantes, tanto quanto possível, o que pode limitar as suas opções sociais. Não se deixe enganar com as propagandas que dizem que o chá verde vai ajudar você a perder gordura rápido. Chá verde faz aumentar o seu metabolismo, mas apenas o suficiente para queimar 1libra a cada 50 dias, que eu estou supondo que não é tão rápido como você gostaria.

Frango:

Vá para a parte “magra” do frango – o peito – e evite a parte de gordura nas coxas que pode “incidentalmente” adicionar calorias. Para manter o poder dessa proteína, garanta que não seja frito, mas sempre no vapor, assado ou cozido. Como mencionado acima, “cortes frios” de frango não contam se eles são carregados com conservantes, aglutinantes, e outros produtos químicos desconhecidos.

Os ovos e as claras de ovos:

Elas são a única proteína que podem competir com o frango, pela sua contagem absolutamente zero de gordura e zero de carboidratos. Ovos podem ser feito de várias maneiras: ovos mexidos, omeletes e cozido.

Aveia e Quinoa:

O poder da aveia é que ela é lentamente liberada na sua corrente sangüínea e não causa um pico de insulina, que é perfeito para definir e fazer com que você se sinta saciado. Uma típica

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

meia xícara inclui três gramas de gordura, cinco gramas de proteínas e 27 gramas de carboidratos, que é um equilíbrio ideal. Escolha sempre a aveia natural que não contém açúcar, como os pacotes de aveia já adoçados.

Arroz integral:

Arroz integral e arroz basmati são as suas principais opções para um carboidrato complexo de liberação lenta. Evite arroz branco porque é a versão processada do arroz integral e entra em sua corrente sanguínea rapidamente, fazendo-lhe com fome de novo dentro de uma hora.

Peixe e óleo de peixe:

Um dos alimentos básicos do Peter, era peixe, então ele foi capaz de superar o tédio que vem de comer as claras de ovo e frango todo dia. A maioria dos peixes não tem praticamente gordura, nem carboidratos, é rica em proteínas e leve no estômago, assim você não sente inchado. Experimente uma variedade de peixes como, peixe gato, solha, bacalhau arenques, Halibut, arinca, Mahi Mahi, marlin, cavala, laranja roughy, salmão, truta e atum.

TOME NOTA:

Use o bom senso e use ervas para tempero, em vez de molhos gordurosos e manteigas. Mesmo que alguns de seus peixes gordos como o arenque, cavala, sardinha, salmão e truta, contêm sua gordura boa como ômega 3, esteja ciente das calorias e mantenha as formas mais “magras” de peixe nas últimas semanas de sua missão. Evite peixes de fast food porque, mesmo com uma forma personalizada de pedido, é garantido que virá mergulhado em molhos de manteiga e gordura.

Salsa:

Eu considero minha arma secreta quando estou fazendo dieta – eu chamo de minha “comida livre” porque eu posso comer o quanto eu quiser e é delicioso em qualquer coisa. Eu misturo no meu frango, atum e clara de ovo em vez de condimentos e molhos populares ricos em açúcar, e sal.

Água Purificada:

Um dos melhores investimentos que você pode fazer é um sistema de filtragem que garanta água saudável, limpa e livre de bactérias indesejáveis, vírus e outros microrganismos. Eu sempre bebo entre quatro e oito litros por dia. Qualquer um pode pagar para beber nada menos do que água limpa e fresca. Preenchendo o seu corpo com o cloro, flúor, amianto, sporidium Crypto e Giardia e outras substâncias químicas aumenta formação de radicais livres que leva a uma série de problemas de saúde, como envelhecimento, endurecimento das artérias, dificuldade de quebrar o colesterol, o mau funcionamento do fígado, enfraquecimento do sistema imunológico e câncer.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Mocinhos e vilões da alimentação: você sabe quem é quem no seu prato?

Na hora de apostar em uma dieta para perder aqueles quilinhos indesejados, não há quem não saiba a relação clássica de ingredientes que devem frequentar as refeições: **verduras, frutas, grãos integrais e carnes magras.**

Na hora de escolher o que vai no prato, o cuidado maior deve ser com o abuso de alimentos industrializados. Corantes, conservantes e gordura trans dão a eles melhor aparência e sabor, mas podem prejudicar seriamente a saúde. Os corantes podem causar [reações alérgicas](#), [convulsões](#) e já foram associados a alguns tipos de [câncer](#), e a gordura trans (óleo vegetal transformado em gordura sólida) pode estar associada ao aumento da obesidade mundial, ao [câncer de mama](#) e a doenças cardiovasculares.

“Quanto mais natural e colorida for a alimentação, mais saudável e protetora ela é.

“Frequentar feiras ecológicas, preferir alimentos orgânicos e dar preferência para carnes frescas e não processadas segue sendo a opção mais saudável que há.”

Os produtos light sofrem uma redução de 30% de algum nutriente da sua composição, mas muitas vezes por isso acabam tendo algum outro duplicado ou acrescentado – como produtos com menos açúcar, mas com acréscimo de adoçantes, que têm relação forte com sobrepeso e obesidade.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/sistemaemagrecimentoe>

Já os diet são produtos desenvolvidos para públicos que por algum motivo não podem ingerir nada de algum nutriente: na maioria dos casos, a indústria retira 100% do açúcar para os diabéticos poderem consumir.

“Um chocolate diet não tem nada de açúcar, mas tem praticamente o triplo de gordura que um chocolate normal tem. Vale a pena? Certamente não vale se você não é diabético.”

Os falsos mocinhos

Barrinhas de cereais

Prós: práticas, elas são ricas em carboidratos e cereais integrais, reduzindo a fome e a vontade de comer doces ao longo do dia. As fibras ainda melhoram o fluxo intestinal e quadros de pressão de ventre.

Contras: as barrinhas com chocolate têm seu teor calórico elevado, além de maior quantidade de gorduras. Ao substituir a ingestão de frutas pelas barrinhas, corre-se o risco de reduzir a ingestão de vitaminas essenciais ao organismo. Para dar “liga” às barrinhas, muitas empresas usam xarope de glicose ou mesmo mel, o que é um sinal de alerta para diabéticos.

Frequência ideal de consumo: o ideal é que sejam utilizadas como lanches intermediários, e nunca como refeições principais. No máximo duas por dia, desde que se leve em conta a composição.

Queijo branco

Prós: apresenta elevado teor de proteínas, vitaminas A, D e complexo B e elevado teor de cálcio e fósforo, minerais fundamentais para a saúde dos [ossos](#)

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segreto/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Contras : dependendo do tipo de queijo branco (especialmente os fabricados com leite integral, como a mussarela de búfala), apresenta altos teores de gorduras saturadas e calorias, podendo promover aumento do peso corporal e agravar doenças cardíacas.

Frequência ideal de consumo: ao escolher algum queijo branco, procure sempre os fabricados com leite desnatado, como o cottage ou a ricota. Em torno de 30g por dia, fornecem cálcio para a saúde dos ossos, são de baixa caloria, ricos em proteínas, melhoram quadros de hipertensão e diabetes, regulando a absorção de glicose e facilitando a manutenção do peso.

Suco de fruta de caixinha

Prós: o principal benefício é a praticidade. Algumas versões ainda são enriquecidas com vitaminas e minerais.

Contras: a maioria apresenta grande quantidade de corantes e conservantes, favorecendo quadros de alergias. Também apresenta altos teores de açúcares para garantir sabor doce.

Frequência ideal de consumo: de forma moderada, sempre acompanhado de alguma fruta in natura para garantir aporte adequado de fibras.

Cereais matinais

Prós: geralmente são preparados com grãos integrais de milho, aveia, centeio, cevada e trigo e ricos em minerais, em especial magnésio e selênio, vitamina E e ácidos fenólicos. Além disso, apresentam alto teor de fibras, melhorando as funções intestinais, promovem boa saciedade e alguns estudos apontam que seu consumo regular pode diminuir os níveis do colesterol ruim, o LDL, e aumentar o colesterol bom, o HDL.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Contras: normalmente, não são alimentos com valor calórico reduzido – e algumas versões inclusive acrescentam açúcar refinado na composição. Alguns cereais matinais ricos em aveia, pelo alto teor de fitatos, podem diminuir a absorção de ferro e cálcio pelo intestino.

Frequência ideal de consumo: é importante que o cereal matinal seja hidratado preferencialmente com leite desnatado, pois em indivíduos pré-dispostos o excesso de fibra e pouca água causa constipação e gases. É importante ficar atento à composição, pois há cereais matinais que sequer apresentam fibras na composição, em especial, nas versões para crianças. Não há recomendação geral de ingestão, porém a ADA (American Diabetes Association) recomenda 3 porções diárias, ou algo em torno de 45-50 gramas.

Os falsos vilões

Macarrão integral

Prós: com elevado teor de fibras, apresenta índice glicêmico baixo, evitando pico de insulina e diminuindo o acúmulo de gorduras, além de promover maior tempo de saciedade. Por não conter ovos, especialmente o elaborado com farinha de trigo integral, não contém colesterol.

Contras: mesmo na versão integral, como acontece com qualquer massa, o que deve ser observado é o molho – que geralmente é mais calórico do que a própria massa em si. Opte sempre por versões de baixas calorias, como o molho ao sugo com manjericão.

Frequência ideal de consumo: deve-se levar em conta o volume total da preparação. Geralmente, de 50 a 60% do valor energético total da dieta deve ser na forma de carboidratos.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Banana

Prós: rica em fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitaminas A, C e do complexo B e sacarose, fornece um bom aporte calórico. Estimula a produção de serotonina, diminuindo o cansaço mental. Por ter baixo sódio e elevado potássio, com leve efeito diurético, auxilia no controle da pressão arterial.

Contras: pessoas com problemas renais devem evitar, devido ao controle restrito de potássio.

Frequência ideal de consumo: até duas bananas por dia.

Leite integral

Prós: somente o leite integral contém as vitaminas lipossolúveis A e D. As versões desnatadas, se não forem enriquecidas, perdem estas vitaminas – essenciais para a saúde dos [olhos](#) e dos ossos. Também contém boas quantidades de ácido linoléicoconjugado (CLA), um tipo de gordura que combate a [aterosclerose](#), o diabetes e alguns tipos de câncer.

Contras: também tem gorduras saturadas na composição – indivíduos com colesterol elevado devem evitá-lo.

Frequência ideal de consumo: de 200 a 300ml por dia.

Feijão (e outras leguminosas)

Prós: elevado teor de proteínas, rico em fibras solúveis e insolúveis, rico em tiamina (B1), que é essencial na formação de acetilcolina, importante neurotransmissor. Rico em ferro, ácido fólico e magnésio, nutrientes que atuam

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>
na prevenção de doenças do [coração](#) .

Contras: rico em fitatos e fibra dietética, pode diminuir principalmente a absorção de ferro e cálcio. Uma dica é deixar o feijão de molho em água pelo menos 12 horas antes de cozinhá-lo, reduzindo o teor de fitatos e de oligossacarídeos.

Frequência ideal de consumo: 1 xícara de feijão apresenta 15g de proteínas, correspondendo a cerca de 30% do valor diário recomendado para adultos.

Batata

Prós: apresenta alto teor de amido, importante fonte energética. É uma boa fonte de lítio, um oligoelemento que atua no tratamento e prevenção da depressão. Rica em vitamina C.

Contras: quando frita pode formar acrilamida, um potente indutor de câncer e inflamação, acelerando o processo de envelhecimento e aumentando a atividade da proteína C reativa, favorecendo a aterosclerose.

Frequência ideal de consumo: geralmente, de 50 a 60% do valor energético total da dieta deve ser na forma de carboidratos. Não há RDA específica para a batata.

DIETA de 1600 CALORIAS.

Café da manhã ou lanche de até 250 calorias

2 fatias de pão integral light de preferência

Recheio para o pão (tudo light de preferência)

Café com ou sem leite ou suco sem açúcar ou chá ou água.

Se quiser pode comer 1 fruta

Lanche da manhã de até 100 calorias

Almoço ou refeição de até 550 calorias

Beber 2 copos de água 15 minutos antes do almoço

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Iniciar com folhas, verduras e legumes. Depois :

COLOCAR ATÉ 7 colheres de sopa de arroz. **SE COLOCAR MENOS, MELHOR. SE NADA.**

MELHOR AINDA

COLOCAR ATÉ 1 concha média de feijão

Carne de 100 gramas (qualquer tipo, mas sem gordura e de preferência grelhada ou com pouco óleo para fritá-la).

Lanche da tarde = café da manhã ou lanche de até 250 calorias

Jantar ou refeição de até 450 calorias

Igual ao almoço

ou sopa com legumes associado à (carne ou ovo)

ou vitamina de frutas

ou saladas com carne

ou shake hipocalórico

ou sanduíche natural. OU USE SUA IMAGINAÇÃO PARA UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL.

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/sistemaemagrecimentoe>

Clique aqui e escolha entre os melhores infoprodutos do mercado sobre alimentação, saúde e emagrecimento !

<http://alimentarecomer.com/segredo/comoemagrecercomendobeme>

<http://alimentarecomer.com/segredo/emagrecercomendoe>

<http://alimentarecomer.com/segredo/Cursodesushie>

<http://alimentarecomer.com/segredo/combofatore>

<http://alimentarecomer.com/segredo/ObiObadikee>

<http://alimentarecomer.com/segredo/emagrecendodeveze>

<http://alimentarecomer.com/segredo/dietanuaecruae>

<http://alimentarecomer.com/segredo/comeceemagrecere>

<http://alimentarecomer.com/segredo/perdapesoe>

<http://alimentarecomer.com/segredo/formula47e>

<http://alimentarecomer.com/segredo/fazersushie>

<http://alimentarecomer.com/segredo/detox3diase>

E Mais, quer aprender a ganhar dinheiro trabalhando em casa pela internet clique abaixo:

Formula Negocio Online
Como Montar Seu Negocio Na Internet

**Como Ganhar R\$ 10 Mil
Por Mês Com Marketing
de Afiliados**

CLIQUE AQUI PARA CONTINUAR

Passo a Passo

**Descubra Como
Montar Seu Negocio
Na Internet?**

CLIQUE AQUI

Recomendo:

<http://alimentarecomer.com/segredo/nutricaoesportivae>