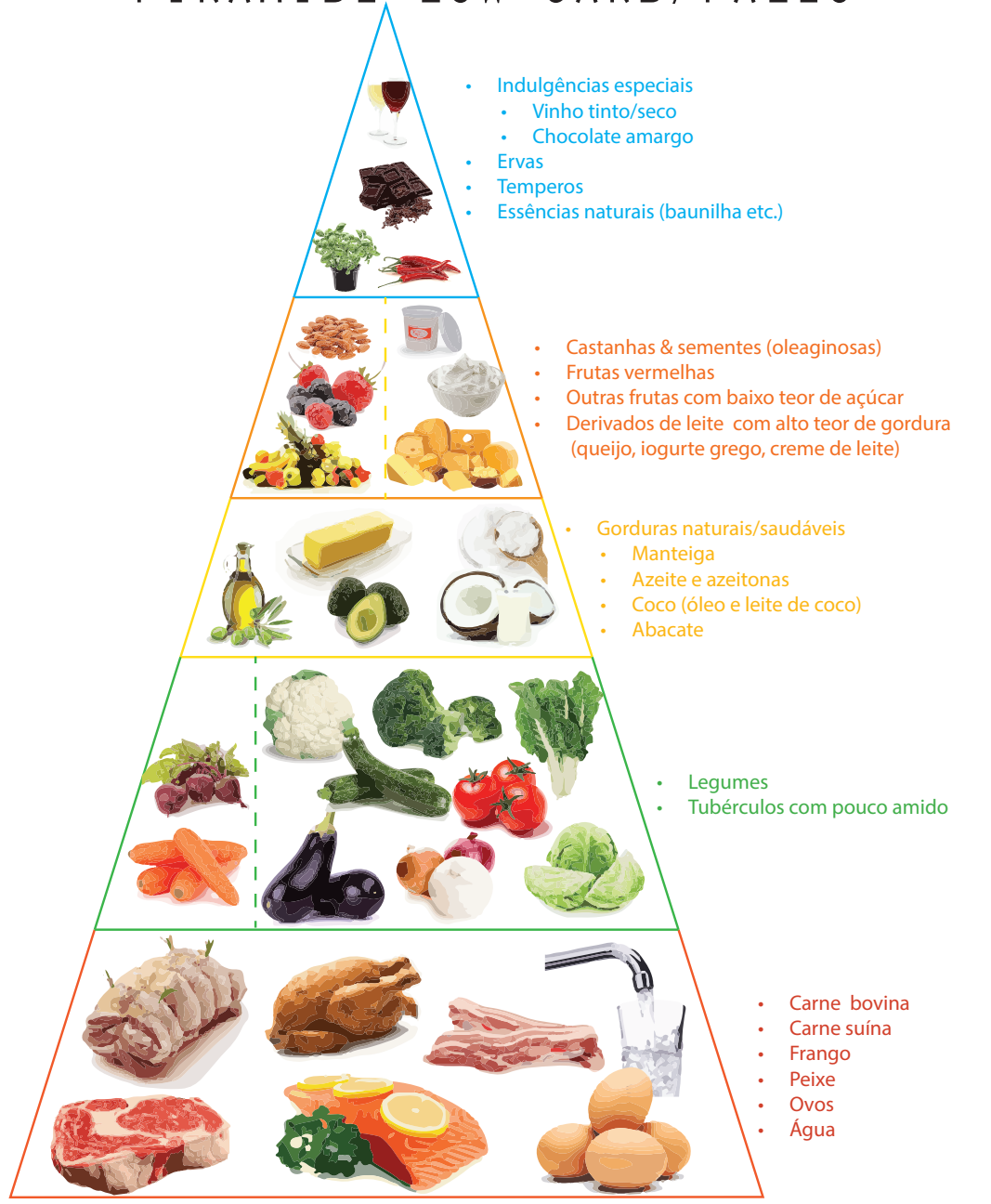


receitas e dicas para perder peso e melhorar a saúde

PIRÂMIDE LOW-CARB/PALEO



- Indulgências especiais
 - Vinho tinto/seco
 - Chocolate amargo
- Ervas
- Temperos
- Essências naturais (baunilha etc.)
- Castanhas & sementes (oleaginosas)
- Frutas vermelhas
- Outras frutas com baixo teor de açúcar
- Derivados de leite com alto teor de gordura (queijo, iogurte grego, creme de leite)
- Gorduras naturais/saudáveis
 - Manteiga
 - Azeite e azeitonas
 - Coco (óleo e leite de coco)
 - Abacate
- Legumes
- Tubérculos com pouco amido
- Carne bovina
- Carne suína
- Frango
- Peixe
- Ovos
- Água

NO SEU CARRINHO DE COMPRAS

- Indulgências especiais:**
 Vinho tinto
 Vinho branco seco
 Café e chá
 Chocolate amargo
- Frutas vermelhas e outras frutas com baixo teor de açúcar**
 Framboesa
 Mirtilos
 Amora
 Morango
 Limão
 Mamão (em moderação)
- Oleaginosos:**
 Amendoas
 Nozes
 Pecã
 Avelã
 Castanhas de caju (mas em moderação)
 Manteigas de oleaginosos
- Legumes que crescem em cima da terra:**
 Couve flor
 Broccoli
 Espinafre
 Berinjela
 Abobrinha
 Repolho
 Tomate
 Couve
 Alfaca
 Pepino
 Salsão
 Pimentão
 Cogumelos
 Alcachofra
- Ervas, temperos e essências naturais**
 Ervas frescas e secas
 Chili
 Especiarias, pimenta do reino
 Cacau em pó
 Baunilha
 Sal
 Adoçantes naturais (stevia ou eritritol)
 Gelatina
- Derivados de leite com alto teor de gordura:**
 Mussarela
 Queijo Minas
 Feta
 Parmesão
 Queijo amarelo tipo prata
 Iogurte grego (10% de gordura)
 Creme de leite & nata fresco
 Cream cheese
- Gorduras naturais:**
 Manteiga
 Azeite
 Azeitonas
 Óleo de coco
 Leite de coco
 Abacate
 Banha de porco
- Alguns legumes/tubérculos que crescem em baixo da terra:**
 Cebola
 Alho
 Rabanete
- Animal:**
 Carne bovina
 Carne suína incl. bacon, presunto cru ou cozido/defaulto
 Frango
 Ovo
 Peixe
 Patê de fígado
 Salsichas sem amido (Pepperoni etc.)

EVITE

- Bebidas:**
 Cerveja
 Refrigerantes
 Sucos
- Doces:**
 Com açúcar
 Com adoçantes artificiais
- Frutas com muito açúcar:**
 Manga
 Uva
 etc.
- Gorduras vegetais extraídos em alta temperatura**
 Margarina
 Óleo de milho
 Óleo de soya
 etc.
- Derivados de leite light ou adoçados ou longa vida:**
 Iogurte light
 Leite magro
 Queijos e cream cheese light
 Iogurte adoçado com açúcar ou adoçante artificial
 Leite & creme de leite UHT (longa vida)
- Grãos e tubérculos com muito amido:**
 Pão
 Bolachas
 Granola
 Grãos
 Farinhas de grão
 Milho
 Arroz
 Massa/Macarrão
 Batata
- Em geral evite:**
 Comida muito processada/industrializada
 Comida geneticamente modificada
 Comida "light"
 Comida "diet"
 Comida "low-fat"