

PRINCIPAIS PROTEÍNAS/ GORDURAS

PERMITIDO!	EVITE!
Carne de gado, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, ostras, pato, ovos inteiros, carneiro, órgãos, carne de porco, coelho, salmão, atum, sardinha, truta, peru, lagosta, whey protein de qualidade, peixes no geral	Salsichas, carnes processadas (apresentado, mortadela, salames industrializados e etc) a maiorias dos suplementos protéicos, proteína de soja
GORDURAS E ÓLEOS	
Abacate, bacon, leite de coco, óleo de coco, óleo de linhaça prensado a frio, azeitonas, azeite de oliva extra-virgem prensado a frio, manteiga natural, gordura animal. * De preferência para cozinha com óleo de coco, manteiga ou azeite de oliva (evite temperaturas muito alta para o azeite).	Óleo de canola, óleo de milho, polinsaturados como óleo de girassol, margarina, óleos hidrogenados, imitações de manteiga, óleo de soja e óleos vegetais no geral

CASTANHAS E SEMENTES

Amêndoas, castanha do pará, castanhas de caju, avelãs, sementes de girassol, macadâmias, nozes, pistache, sementes de abóbora, gergelim, pasta de amendoim (natural e sem açúcar), pasta de amendoas (natural e sem acucar), linhaça.	Castanhas, amêndoas, sementes e nozes torradas, salgadas ou açucaradas.
LATICÍNIOS	
Manteiga natural, queijos, queijos naturais e orgânicos, iogurte natural, queijo cottage.	Queijos artificiais e processados, iogurtes adocicados, leite no geral e todos os outros laticínio comerciais.

LEGUMES - Carboidratos

<p>Leves Alcachofras, aspargos, brócolis, couve-flor, repolho, cenoura, pepino, abobrinha, berinjela, cebola, celeri, alface, rúcula, agrião, cogumelos, folhas no geral, espinafre, algas, rabanetes, pimentões, tomate.</p> <p>Mais calóricos Beterrabas, abóboras, batata doce, inhame, aipim (mandioca).</p>	
Frutas - Carboidratos	
<p>Mais indicadas a que prioriza a queima de gordura Amoras, blueberries(Mirtilo). morangos, coco, maçã verde, pêra)</p> <p>Outras Damasco, melão, cerejas, figo, laranja, uva, goiaba, kiwi, limão, lima, manga, mamão, romã, pêssego, abacaxi, caqui, ameixas, uva-passa, maçã.</p>	

EVITAR O MÁXIMO POSSÍVEL

<p>Açúcar, Farinhas (mesmo que integral) e derivados (pães, massas, etc), grãos (trigo, milho, cereais e etc). feijões, refrigerantes, energéticos, e bebidas artificiais no geral.</p> <p>Evite todos sempre que possível. Caso, esporadicamente, você, realmente, precisar ingerir algo desta categoria, pequenas quantidades de feijões, arroz, quinoa, milho e aveia (sem glúten) são aceitáveis.</p> <p>Temperos e ervas podem ser consumidos a gosto.</p>
