

PLANO DIETA E PERDA DE PESO

Texto e plano elaborados por Dr. Custódio César

Emagrecer é natural!
Cumpra 4 dicas essenciais

Pequenas mudanças nos hábitos de vida (dieta saudável e exercício físico) significam grandes perdas de peso a longo prazo, provam estudos na área do emagrecimento. Ponha em prática quatro dicas validadas pela ciência nutricional, durante sete dias por semana, e confira os resultados deste plano... na balança e na sua saúde.

Faça uma dieta hiperproteica - a melhor dieta para aumentar o metabolismo e perder peso

Faça refeições mais ricas em proteínas e gorduras benéficas, e com menos hidratos de carbono, conforme as sugestões do Plano - ex: um bife de peru grelhado com feijão azuki cozido e vegetais cozidos e temperados com azeite, são duas boas fontes de proteína, à qual acrescenta a gordura saudável do azeite. Se optar por um prato de massa, evite comer fruta à sobremesa, para não aumentar o teor de hidratos de carbono. Prefira um iogurte natural, que contém alguma proteína e não apresenta açúcar adicionado. Segundo a prestigiada revista científica médica New England Journal of Medicine (NEJM), em Julho de 2008, este tipo de dieta hiperproteica promove uma maior perda de peso, redução de gordura, melhor controlo do colesterol e menos inflamação que as dietas pobres em gordura. Para além de manter o peso, a dieta ideal tem que preservar a saúde, o que não acontece em muitas das chamadas “dietas loucas” que restringem nutrientes essenciais aos músculos, pele, cérebro, hormonas, etc.

Diminua a carga glicémica - fim ao mito das calorias

Estudos como o do American Journal of Clinical Nutrition, em Março de 2007, sugerem que quando se pretende controlar o peso, mais importante que contabilizar calorias é seleccionar os alimentos de onde elas vêm. Este estudo defende refeições de baixa carga glicémica para emagrecer, as mesmas que constam no Plano apresentado. Refeições de baixa carga glicémica são refeições que têm em conta a quantidade total e tipo de açúcares ingeridos, de forma a não provocar picos de açúcar no sangue.

Controle o apetite - 3 Estratégias simples

1. Dieta do bom-humor

Investigadores da Universidade de Cornell, EUA, chegaram à conclusão que quando estamos tristes comemos mais e pior. Uma boa razão para apostar mais em alimentos ricos em triptofano - um aminoácido presente nos legumes verdes, mariscos, ovos, soja, peixes, carnes magras -, que favorece o aumento de serotonina (associada a bem-estar). Baixos níveis de serotonina estão associados a um aumento do apetite por doces.

2. Comer devagar

Quem come devagar, ingere menos alimentos (e calorias), uma vez que dá mais tempo ao organismo de se sentir saciado, uma conclusão da Universidade de Rhode Island. Tudo indica que ao comer devagar, vamos estimular mais a produção de duas hormonas (CCK e GLP-1) essenciais para diminuir o apetite.

3. Saladas e sopas ao início da refeição

Porque são fibras, desintoxicam os intestinos, fornecem importantes nutrientes ao corpo, atrasam a absorção dos açúcares, logo controlam o apetite e aumentam a saciedade. Hortaliças, cereais integrais e frutas frescas, use e abuse, conforme o Plano: a dose ideal mínima de fibras é 30g/dia (ex: uma dose de 250 g de brócolos cozidos tem 8 gramas de fibra).

4. Combata a inflamação à mesa

A obesidade (tal como a celulite, por exemplo) está associada à inflamação. E a inflamação aumenta a dificuldade em queimar gordura e aumenta o volume das células gordas. Na frente deste combate estão refeições de baixa carga glicémica, já referidas. Conforme pode ainda descobrir no Plano, há ainda uma forte presença de ácidos gordos essenciais (grande potencial anti-inflamatório): para além dos ómega 3 dos peixes gordos como salmão, recomendam-se frutos secos que pode juntar a um iogurte, com uma peça de fruta ou numa salada.

Por combaterem os radicais livres que por sua vez desencadeiam a inflamação, os alimentos antioxidantes são também fundamentais: incluímos por isso no Plano sopas, saladas, frutas e vegetais frescos. E eliminámos outros como carnes vermelhas e alimentos pró-inflamatórios.

PLANO DIETA E PERDA DE PESO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO-ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Batido light: Uma medida de proteína de soja + uma taça de frutas (amoras, morangos e mirtilos) + 1 chávena de "leite" de soja + pitada de canela + 4 cubos gelo - Pratinho de oleaginosas (2 nozes + 12 amêndoas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Omeleta (3 claras e 1 gema), legumes verdes, sementes de girassol raladas, pimenta caiena, feita na frigideira com um fio de azeite - Uma pêra - 1 chávena de chá verde, (sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pão mistura integral com queijo (60g) + 2 rodadas de tomate + folha de alface - Pratinho com 2 nozes e 10 amêndoas - 1 chávena de "leite" de soja natural ou chávena de chá verde com canela 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pêra-abacate média, misturada com sementes de sésamo raladas - 1 omeleta (três claras e uma gema), com cogumelos - 1 chávena de chá verde com 2 folhas de hortelã pimenta (sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte natural com uma colher de sopa de sementes de sesamo - 2 fatias fiambre peru - Uma maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 dose de flocos de aveia cozinhados com leite M/G ou leite de soja - 1 queijo fresco - Chávena chá verde com canela (sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pequena salada com cenoura ralada, cebola e tomate, temperada com azeite e vinagre de cidra. - 1 fatia de melão - 1 porção de queijo Parmesão (50 g) - 1 chávena de chá branco
LANCHE A MEIO DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> - 6 morangos médios - 2 nozes - 1 queijo fresco 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 maçã - Pevides abóbora (1 colher de sopa) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 iogurte de maçã canela GoNatural - 10 amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 damascos ou 2 kivi médios - 2 nozes 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pêra - 1 colher pevides de abóbora 	<ul style="list-style-type: none"> - 160g de Abacaxi - 2 fatias de queijo fatiado magro 	<ul style="list-style-type: none"> - Uma papaia - 3 nozes
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Espinafres Feta GoNatural - Salada frango fumado Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de amêndoas GoNatural - Salada Niçoise GoNatural - 1 taça de morangos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brócolos e parmesão GoNatural - Salada de Abacaxi, Camarão e sementes de sésamo Go Natural - 1 iogurte Brownie GoNatural 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hambúrguer de tofu grelhado, com algas salteadas em fio de azeite, alho e gengibre. - Salada verde temperada com azeite e vinagre de sidra - Uma pêra 	<ul style="list-style-type: none"> - Linguini preto com camarão GoNatural - Mini Salada Rúcula c/ Tomate Go Natural 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes - 1 bife de peru grelhado com 250 g de vegetais. Temperar com suco de laranja, pimenta e azeite - 60 g de arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes (sem batata) - 1 carapau grande grelhado com salada verde com tomate, beterraba, pepino, espinafres e 60 g de quinoa
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 wrap de atum Go Natural - 1 chávena de chá verde (sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 mini salada de rúcula e tomate GoNatural - 1 chá verde (sem açúcar) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 maçã média - 1 queijo fresco pequeno 	<ul style="list-style-type: none"> - Mini salada grega GoNatural - 2 fatias de fiambre de peru - 1 infusão de dente-de-leão 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 fatias de queijo fatiado magro - 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 wrap de salmão fumado, Dijon e ovo cozido - 1 chávena de chá verde 	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 wrap de cogumelos frescos Go Natural - 1 chávena de chá verde
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalhau assado (150 g) com 4 colheres de sopa de grão cozido e salada verde, temperada com azeite, orégãos e sumo de limão 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 posta grande de pescada cozida com brócolos e feijão verde. Temperar com azeite, sumo limão, alho e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> - Peito de frango assado (150 g), sem pele, com salada verde, cogumelos, espargos, agrião, pepino e tomate grelhado, temperada com azeite e vinagre de sidra, 15 gramas de pinhões e 6 cubinhos de maçã 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes Go Natural - 2 lulas grelhadas e temperadas com azeite e limão com salada macedónia de legumes verdes, temperada com azeite e vinagre de sidra 	<ul style="list-style-type: none"> - Creme de ervilhas e leite de Coco Go Natural - 1 hambúrguer de soja/Tofu - 1 salada verde, temperada com azeite - 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de Courgetes Go Natural - 1 salada com 2 fatias de salmão fumado, brócolos, couve de Bruxelas, cenoura ralada, pinhões, 2 nozes, e uma maçã cortada aos cubos 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de legumes - Bife de Peru (150 g), com salada verde, cogumelos, espargos, agrião, pepino e tomate grelhado, temperada com azeite e vinagre de sidra, duas colheres de sopa de amêndoa em lasca - Esparguete integral cozido "à dente" - 70 g