

Tabela de Alimentos - Protocolo de Emagrecimento

VERDE - ALIMENTOS QUE PODEM SER CONSUMIDOS DIARIAMENTE

Óleos e Gorduras	Fontes de Proteínas	Frutas	Vegetais e Legumes	Semente, Grãos e Fibras	Folhosos
• Azeite de Oliva Extra Virgem.	• Aves: peito, sassami, coxa ou sobrecoxa (sem pele).	• Abacate.	• Abóbora cabotiá.	• Amaranto.	• Acelga.
• Creme de leite em lata.	• Frutos do mar (camarão, lula, polvo, marisco, mexilhão).	• Abacaxi.	• Abobrinha italiana.	• Amêndoas.	• Agrião.
• Manteiga.	• Gado: patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro, coxão mole e alcatra.	• Acerola.	• Alcachofra.	• Aveia.	• Alface.
• Nata.	• Iogurte natural desnatado.	• Ameixa.	• Alho.	• Avelã.	• Almeirão.
• Óleo de coco.	• Leite desnatado.	• Amoras.	• Aspargo.	• Castanha do Pará.	• Brotos (feijão e bambu).
	• Leite em pó desnatado.	• Banana.	• Berinjela.	• Chia.	• Chicória.
	• Leite vegetal (amêndoas, coco, amendoim, castanha do pará/caju) observar lista de ingredientes para não conter açúcar.	• Bergamota.	• Beterraba.	• Granola sem açúcar.	• Couve de Bruxelas.
	• Ovo de codorna.	• Caqui.	• Brócolis.	• Granola low carb.	• Couve-folha.
	• Ovo de galinha.	• Carambola.	• Cebola.	• Linhaça.	• Espinafre.
	• Peixes frescos (tilápia, linguado, tainha, tainhota, atum, sardinha).	• Cereja in natura.	• Cenoura.	• Macadâmia.	• Ora pro nobis.
	• Proteína de soja.	• Coco in natura.	• Chuchu.	• Nozes chilenas.	• Radiche.
	• Queijos: ricota, cottage, queijo quark, mozzarella, minas padrão, provolone, parmesão, gorgonzola.	• Figo in natura.	• Cogumelos (shitake ou shimeji).	• Pepita de girassol.	• Repolho (verde/roxo).
	• Suíno: pernil, picanha ou lombo.	• Fruta do conde.	• Couve-flor.	• Pistache.	• Rúcula.
	• Tofu.	• Goiaba.	• Ervilha torta.	• Psyllium.	
		• Jabuticaba.	• Feijão.	• Quinoa em flocos.	
		• Kiwi.	• Grão de bico.	• Semente de abóbora.	
		• Laranja.	• Lentilha.		
		• Maçã.	• Moranga.		
		• Mamão formosa ou papaia.	• Palmito.		
		• Manga.	• Pepino.		
		• Maracujá.	• Pimentão.		
		• Melancia.	• Rabanete.		
		• Melão.	• Tomate.		
		• Morangos.	• Vagem.		
		• Pêra.			
		• Pêssego.			
		• Pitanga.			
		• Pitaya.			
		• Tangerina.			
		• Uva.			

Para ter sucesso no emagrecimento, é necessário consumir diariamente estes itens da tabela verde.

Tabela de Alimentos - Protocolo de Emagrecimento

VERMELHO - ALIMENTOS QUE DEVEM SER EXCLUÍDOS DURANTE O PROTOCOLO

Farinhas, Cereais e Pães	Óleos ou Gorduras	Proteínas de baixa qualidade	Frutas	Sementes e Grãos	Bebidas Alcoólicas
• Achocolatados.	• Creme de leite em caixinha.	• Empanados ou à “milanesa.”	• Açaí industrializado (contém açúcar adicionado).	• Amendoim japonês.	• Cachaça.
• Açúcar.	• Margarina.	• Frios: Presunto, peito de peru, calabresa, mortadela, salsicha, apresuntada, lombo de porco defumado, chester fatiado.	• Cereja em calda.	• Castanhas açucaradas.	• Cerveja.
• Adoçantes.	• Óleo de algodão.	• Frituras: Batata frita, aipim frito, coxinha frita, frango frito, bife frito, polenta frita, etc.	• Doce de banana.	• Granola com açúcar.	• Caipirinha (de qualquer tipo).
• Arroz branco.	• Óleo de canola.	• Iogurtes industrializados com sabor (mesmo light).	• Figo em calda.		• Conhaque.
• Barra de cereal industrializada (verificar disponibilidade).	• Óleo de girassol.	• Leite de soja com sabor.	• Frutas cristalizadas.		• Licor.
• Biscoitos (mesmo os integrais e diet).	• Óleo de milho.	• Leite de vaca integral.	• Frutas secas (ameixa, damasco, uva passa).		• Gin.
• Bolos e tortas comuns ou diets.	• Óleo de soja.	• Leite em pó instantâneo.	• Pêssego em calda.		• Saquê.
• Doces em geral.		• Queijo processados como cheddar, requeijão, polenguinho.			• Vinho.
• Farinhas refinadas (trigo branco, amido de milho, tapioca, polvilho).		• Salame italiano.			• Vodka.
• Flocos de milho.					• Whisky.
• Geleia normal ou diet.					
• Granola com açúcar, maltodextrina, melado, mel, sorbitol ou xarope.					
• Massas.					
• Pão francês, pão doce, massas, arroz, bolachas, biscoitos, rosca de polvilho, pão de queijo e bolos simples.					

Bebidas com Calorias

- Água tônica.
- Chá pronto industrializado.
- Energéticos.
- Refrigerantes.
- Suco de caixinha.
- Suco em pó.
- Sucos de garrafa.
- Sucos naturais.

Para ter sucesso no emagrecimento, é necessário excluir estes alimentos até chegar ao seu objetivo.