



Conteúdos

Como Emagrecer 7 Kg em 1 Mês, Passo a Passo	5
Benefícios da Dieta Low Carb.....	7
Emagrecer em 3 Passos Simples	9
Passo 1 – Eliminar Açúcares e Amidos	10
Comer Menos Carboidratos para Baixar a Ingestão Calórica.....	10
Elimina a Retenção de Líquidos e a Barriga Inchada	11
Controla o Apetite e Diminui a Compulsão Alimentar.....	11
Carboidratos a Evitar para Começar a Queimar Gordura.....	12
Passo 2 – Comer Mais Proteína, Gorduras Saudáveis e Vegetais	13
Alimentos Ricos em Proteínas São a Base da Refeição.....	14
Aumente a Ingestão de Vegetais com Poucos Carboidratos	15
Aumente o Consumo de Gorduras Saudáveis	17
Evite os Óleos Vegetais	17
Quantas Refeições Por Dia?.....	18
Posso Fazer um “Dia do Lixo”?.....	19
Dia do Lixo Não... Refeição de Lixo Sim!.....	20

Como Comer Besteira Sem Engordar Muito	21
É Preciso Contar Calorias e Controlar as Porções?	22
Passo 3 – Exercício Físico 3 ou 4 vezes por Semana	23
Não Posso Fazer Musculação ou HIIT!	24
Mais Dicas para Acelerar o Emagrecimento.....	25
Quanto Peso Você Pode Perder?	27
Mais Benefícios da Dieta do Carboidrato/Dieta Low Carb/Dieta Paleo	27
Antes de Começar a Dieta.....	28
Cardápio Semanal com 17 Receitas para Emagrecer.....	30
Cardápio Low Carb.....	31
Segunda Feira	31
Terça Feira	32
Quarta Feira.....	32
Quinta Feira	32
Sexta Feira	32
Sábado.....	33

Domingo	33
Bebidas Low Carb	34
Lanches de Emergência.....	35
Comer em Restaurantes	36
Lista de Compras Low Carb	37
Modificações para Acelerar a Queima de Gordura	38
Tem Alguma Pergunta?.....	39

Como Emagrecer 7 Kg em 1 Mês, Passo a Passo

Você quer emagrecer 7 quilos em 1 semana? **É possível, mas não é fácil.** É um método fácil de entender e de seguir, mas você vai demorar mais que 10 minutos para saber como fazer isso.

Hoje você tem a possibilidade de aprender a emagrecer de forma definitiva enquanto melhora a saúde, mas você precisa ter a mente aberta e deve ler este artigo até ao fim.

Você notou que este artigo tem um título sensacionalista para captar mais leitores? O título anterior do artigo era “[Como Emagrecer Com Saúde e Sem Passar Fome](#)“... Com esse título o artigo tinha um terço dos leitores, mas muitos tinham bons resultados pois mudaram os seus hábitos alimentares o que permite emagrecer e manter o seu peso ideal.

Os leitores que procuram sacadas milagrosas nunca perdem muito peso e recuperam pouco tempo depois. São duas mentalidades:

1. Uma mentalidade vencedora com estratégia e persistência,
2. Outra mentalidade que procura resultados rápidos sem fazer uma reeducação alimentar que está destinada a falhar e a repetir os seus erros...

Eu quero que você tenha sucesso... Eu quero que você esteja no grupo dos vencedores!

Vamos lá então começar com o plano passo a passo para emagrecer!

Existem muitas dietas restritivas que prometem emagrecer rápido, mas não funcionam a longo prazo. **A restrição calórica extrema torna muito difícil controlar o apetite, e a maioria das pessoas acabam por desistir da dieta.** Depois disso, ganham o pouco peso perdido de volta.

A melhor forma de emagrecer é seguindo uma dieta da

qual você não desiste. Para isso é necessária uma [alimentação saudável](#) com alimentos ricos em nutrientes, de forma a manter os níveis de energia e o apetite saciado durante o déficit calórico.

Uma alimentação rica em [proteínas](#) e gorduras saudáveis torna mais fácil o controle do apetite e diminui as chances de você desistir da dieta.

Neste artigo vamos falar de uma dieta saudável que ajuda a controlar a [compulsão alimentar](#) e que torna o emagrecimento o mais fácil possível. Esta dieta é low carb, uma mistura da dieta da proteína e dieta paleo.



Benefícios da Dieta Low Carb

O método de emagrecimento que vou descrever tem as seguintes vantagens:

- **Diminui o apetite.** As refeições ricas em proteínas e gorduras saudáveis mantêm o apetite saciado e você acaba por comer menos. Pessoas que seguem uma dieta low carb têm [menos fome](#) do que as pessoas que fazem uma dieta de baixa gordura.
- Leva a um **emagrecimento constante, sem passar fome.** Uma dieta low carb é a forma mais fácil de manter um déficit calórico sem passar fome. Ao seguir este tipo de dieta é possível emagrecer [sem contar calorias](#).
- **Faz bem à saúde.** É uma dieta rica em alimentos nutritivos, que leva à perda da gordura e manutenção da [massa muscular](#). Você também vai ter mais energia e boa disposição. Além de emagrecer, diminui os fatores de risco para [doenças cardiovasculares](#), melhora o colesterol, diminui os triglicerídeos e a sensibilidade à insulina.
- **É a melhor dieta para perder barriga.** Este tipo de dieta [queima mais gordura](#) do que uma dieta convencional baixa em gorduras e [elimina mais gordura abdominal](#).



A digestão da gordura e da proteína é mais lenta do que a digestão de alimentos ricos em carboidratos. Quando você come um prato de macarrão, uma hora depois você fica com fome. Com a dieta low carb isso não acontece.

Aumentar a ingestão de proteína sacia o apetite durante mais tempo e você tem menos vontade de comer lanches ou alimentos açucarados.

A proteína contém menos calorias do que os carboidratos o que leva a uma diminuição da ingestão calórica. O segredo está em diminuir a ingestão de calorias diárias, enquanto se mantém uma seleção de alimentos saborosos com alta densidade nutricional.

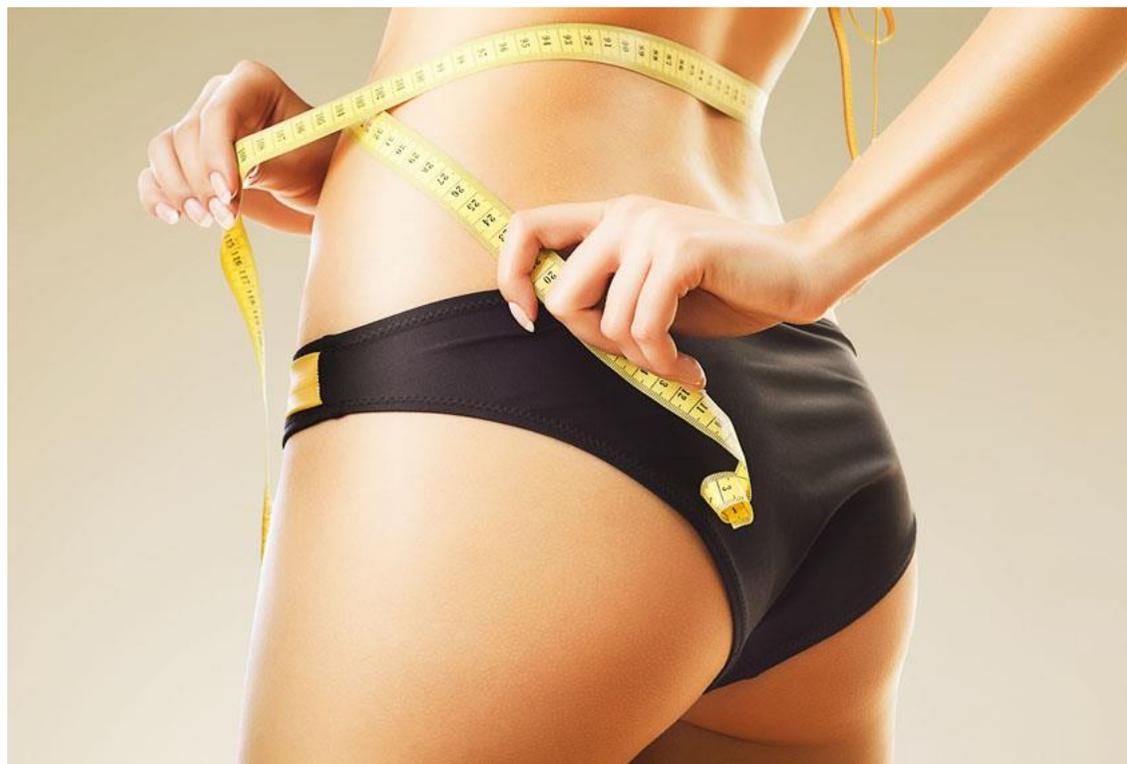
Este tipo de alimentação leva você a comer menos calorias sem pensar nisso. Assim você pode emagrecer de forma saudável e consistente.

Emagrecer em 3 Passos Simples

Este método tem 3 passos simples:

1. Eliminar carboidratos pouco saudáveis.
2. Comer mais proteínas, gorduras saudáveis e vegetais.
3. Fazer exercício 3 ou 4 vezes por semana.

Agora vamos aprofundar cada um destes passos.



Passo 1 – Eliminar Açúcares e Amidos

O primeiro passo é eliminar os açúcares e os amidos da sua dieta. Os açúcares estão em refrigerantes, sucos, bolachas, doces, etc. Os amidos estão no pão, macarrão, farinhas e muitos alimentos processados.

Os açúcares são carboidratos não têm valor nutricional, e os amidos têm muito pouco valor nutricional. Ambos contêm muitas calorias e causam o aumento do peso. Como é que estes carboidratos engordam?

Quando estas grandes quantidades de carboidratos entram na corrente sanguínea estimulam a produção de insulina. A insulina é o hormônio de armazenamento do organismo e transforma as calorias ingeridas em gordura corporal.

A insulina também aumenta o apetite. Você come mais açúcares, engorda, fica com fome... É um ciclo vicioso!

Comer Menos Carboidratos para Baixar a Ingestão Calórica

Ao comer menos calorias vazias a produção de insulina diminui, o que por sua vez diminui a ingestão calórica e fica mais fácil controlar a fome.



Em vez de comer alimentos com muitas calorias e sem nutrientes, você vai comer alimentos com muitos nutrientes e menos calorias. Assim a insulina fica em níveis baixos e o organismo utiliza a gordura corporal como fonte energética, o que permite queimar gordura. Em vez de transformar os carboidratos dos alimentos em energia, você vai queimar a gordura armazenada devido ao déficit calórico. O apetite diminui, o estômago fica menos dilatado e o controle de porções fica mais fácil. Nas dietas com muitos carboidratos é muito mais difícil diminuir a ingestão de alimentos. Esse tipo de alimentação não sacia a fome durante muito tempo e aí você vai sentir fome de 3 em 3 horas.

Elimina a Retenção de Líquidos e a Barriga Inchada

Outro benefício de baixar a ingestão de carboidratos e baixar os níveis de insulina é a eliminação de sódio e a água em excesso. Isso reduz o inchaço e a [retenção de líquidos](#) e você perde logo alguns quilos. A cara fica menos inchada e você se sente mais leve.

Controla o Apetite e Diminui a Compulsão Alimentar

Diminuir a ingestão de carboidratos baixa os níveis de insulina e torna mais fácil [controlar o apetite](#). Assim fica você come menos lanches e diminui as porções das refeições. Você vai comer menos calorias sem passar fome.

Carboidratos a Evitar para Começar a Queimar Gordura

Estes são os primeiros alimentos a eliminar da dieta:

- **Eliminar refrigerantes, sucos e outras bebidas com calorias.** Cola e outros refrigerantes fazem mal à saúde e provocam aumento de peso. Os sucos de fruta têm efeitos metabólicos similares aos refrigerantes.
- **Eliminar o pão, bolos e bolachas.** Estes carboidratos refinados contêm poucos nutrientes e muitas calorias.
- **Eliminar batata frita e salgadinhos.** A batata cozida é saudável, mas batatas fritas e salgadinhos não.
- **Chocolates, doces e gelado.** Evite gelados e chocolates. A exceção é o chocolate de 85% sem açúcar adicionado.
- **Eliminar batatas, batata doce, arroz e feijão.** Estes carboidratos são saudáveis, mas devem ser evitados durante o emagrecimento.



Passo 2 – Comer Mais Proteína, Gorduras Saudáveis e Vegetais

Cada uma das suas refeições deve incluir uma fonte de proteínas, uma fonte de gordura e vegetais com poucos carboidratos.

A porção de carne ou peixe pode ser entre 200 e 300 gramas com muitos vegetais para encher os olhos e o estômago.

Não é necessário limitar a quantidade de vegetais, pode comer até ficar com o apetite saciado.

Uma refeição rica em proteínas, gorduras e carboidratos de vegetais mantém a alimentação com uma densidade nutricional elevada e mantém a densidade calórica baixa.

Isso garante a ingestão de vitaminas e minerais necessários para a saúde, enquanto mantém o apetite saciado por mais tempo.

Com este tipo de refeições é fácil manter os carboidratos entre 20 e 50 gramas por dia, sem fazer contas de calorias. Assim a perda de gordura acelerada é quase garantida.



Alimentos Ricos em Proteínas São a Base da Refeição

Os alimentos com proteínas têm uma densidade calórica baixa e muitos nutrientes. A base da refeição é sempre um pedaço de carne, peixe ou ovos.

- **Carne** – Carne de boi, frango, peru, porco, cordeiro, bacon, etc.
- **Peixe e marisco** – Salmão, truta, sardinhas, camarão, lagosta, etc.
- **Ovos** – Ovos caseiros ou enriquecidos com ômega 3.

A proteína é o macro nutriente que mais contribui para a saciedade e a ingestão de uma quantidade adequada de proteínas [acelera o metabolismo](#).



Adicione uma gordura saudável junto às carnes brancas ou peixes com pouca gordura. Para fazer isso pode saltear os vegetais em manteiga ou óleo de coco é ótimo. Pratos com carne vermelha ou peixes gordos não necessitam de gordura adicional.

Qual a Quantidade Diária de Proteína Recomendada?

A quantidade recomendada de proteína é de 1 a 1,2 gramas por quilo de peso corporal. Um homem de 80kg deve comer entre 80 a 96 gramas de proteína por dia. Uma mulher de 60kg deve comer entre 60 a 72 gramas.

Muitos culturistas recomendam comer 2 gramas de proteína por quilo de peso corporal, mas não é necessário ingerir tanto. A ingestão de grandes quantidades de proteína estimula a produção do hormônio IGF1, o que não é recomendado em estratégias de antienvhecimento.

Aumente a Ingestão de Vegetais com Poucos Carboidratos

Pode comer à vontade todos estes vegetais:

- Brócolis
- Couve manteiga
- Couve-flor
- Espinafre
- Couves de Bruxelas
- Repolho
- Acelga
- Alface
- Tomate
- Pepino
- Aipo ou salsão
- Rabanetes
- Feijão verde



- Espargos
- Pimentos
- Abobrinha

Não tenha medo de encher o prato com estes vegetais low carb. Pode comer em grandes quantidades sem ter a preocupação de passar os 20 a 50 gramas de carboidratos por dia.

Os vegetais e a carne contêm a fibra, vitaminas e minerais necessários para um corpo saudável. **Não há necessidade de consumir grãos ou cereais.**

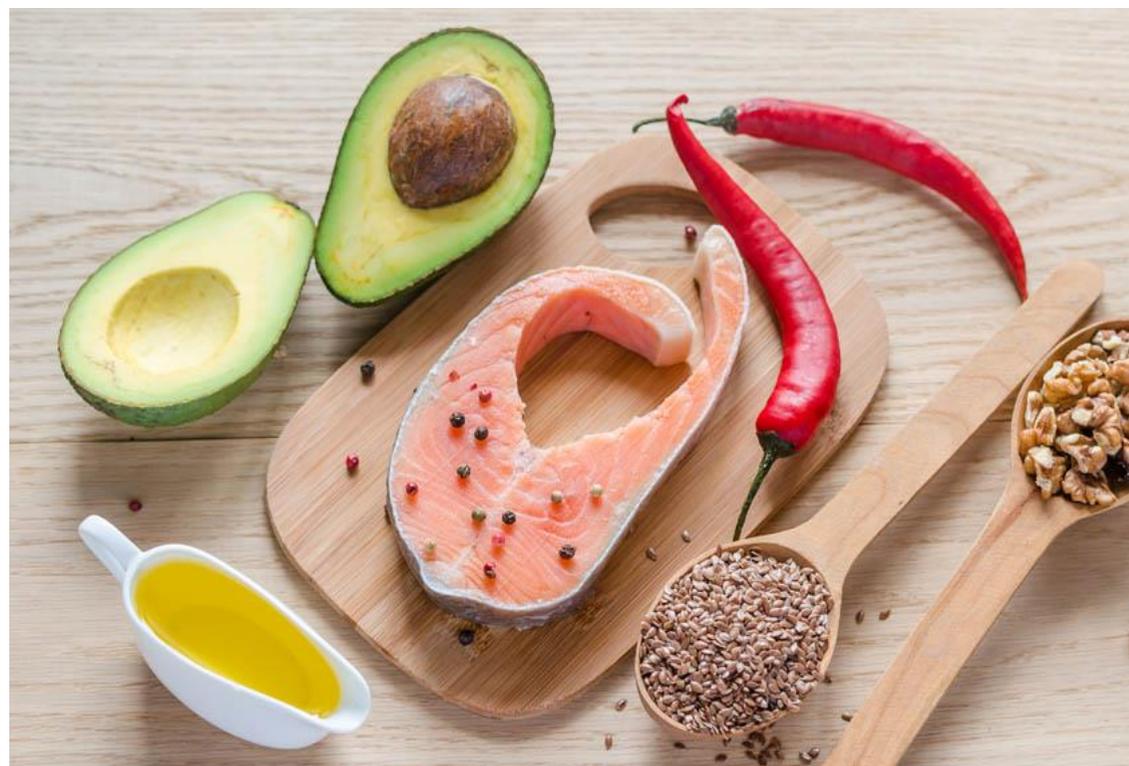
Aumente o Consumo de Gorduras Saudáveis

Estas são as fontes de gordura saudável recomendadas na dieta paleo e low carb:

- Óleo de coco
- Manteiga (não margarina)
- Azeite de oliva
- Banha de porco ou boi.

Não tenha medo de comer gordura. Fazer uma dieta de baixo carboidrato e de baixa gordura não funciona.

Eliminar a gordura torna muito difícil controlar o apetite e aumenta a probabilidade de você se sentir mal e desistir da dieta.



Evite os Óleos Vegetais

Deve eliminar totalmente os óleos vegetais processados da alimentação. A melhor alternativa para cozinhar é o óleo de coco e manteiga. Para saltear vegetais utilize azeite de oliva.

O óleo de coco é rico em gorduras chamadas de triglicerídeos de cadeia média (TCM ou [MCT](#) em inglês). Estas gorduras saciam o apetite, aceleram levemente o metabolismo e ajudam a queimar gordura abdominal.

Não há razões para ter medo destas gorduras saudáveis. Estudos recentes mostram que as gorduras saturadas [não aumentam](#) o risco de doenças cardiovasculares.

Para saber como combinar os alimentos veja o cardápio da dieta da proteína e as receitas saudáveis.

Quantas Refeições Por Dia?

Deve comer 2 a 3 refeições por dia, se tiver fome durante a tarde adicione uma quarta refeição. Para aumentar os resultados seguir um protocolo de [jejum intermitente](#). O jejum é uma ótima ferramenta para diminuir a ingestão calórica e comer refeições grandes.

O mais importante a lembrar é **criar refeições com uma fonte de proteínas, uma fonte de gordura e muitos vegetais de baixos carboidratos**. Isto mantém o seu consumo de carboidratos abaixo de 50 gramas e diminui drasticamente os níveis de insulina.

Posso Fazer um “Dia do Lixo”?

Se você tiver uma compulsão por carboidratos, pode escolher um dia por semana para comer os alimentos que tanto deseja. A maioria das pessoas escolhe um sábado ou domingo.

Se você quiser comer alimentos que não são saudáveis, faça isso nesse dia. Eu recomendo comer os carboidratos mais saudáveis como a batata, batata doce, inhame, frutas, aveia, arroz, quinoa, etc.

É importante mencionar que o “dia do lixo” não é necessário, mas pode ajudar a regular hormônios como a [leptina](#) e os hormônios da tireoide.

Você vai ganhar peso no dia dos carboidratos, mas a maioria do peso é devido à retenção de líquidos. Esse peso desaparece 2 dias depois.

Um dia por semana para comer mais carboidratos é aceitável, mas não é necessário.



Dia do Lixo Não... Refeição de Lixo Sim!

Muito se fala do “dia do lixo”, em que os fisiculturistas comem de 5000 a 8000 calorias por dia e não engordam... O que funciona para um fisiculturista não funciona para uma pessoa com excesso de peso ou [obesidade](#).

Os fisiculturistas têm muita massa muscular, muita disciplina, mais conhecimento sobre nutrição e também tomam anabolizantes e hormônio da tireoide para aumentar a síntese proteica e a velocidade do metabolismo.

Muitas pessoas com excesso de peso gostam das histórias de dietas que não requerem o mínimo de disciplina. As histórias espetaculares sobre comer o que você quiser e ainda emagrecer são um mito propagado em blogs e revistas.

Passar um dia inteiro comendo besteira não é prejudicial a quem está em forma, mas não funciona para quem quer emagrecer. Não acredite em milagres!

Apesar de eu não recomendar um dia do lixo, eu recomendo refeições do lixo. Uma refeição chega para você matar os desejos e pode fazer isso uma vez por semana.

Como Comer Besteira Sem Engordar Muito

Aqui ficam algumas dicas para minimizar os danos das refeições de lixo:

- Fazer um treino de musculação pesado antes da refeição do lixo. Um treino com [exercícios compostos](#) trabalha vários grupos musculares e gasta muita energia. Os exercícios que queimam mais são o agachamento, peso morto, elevações e supino. Os nutrientes ingeridos após o treino são usados para recuperar o tecido muscular e as reservas de glicogênio. Isso diminui o armazenamento de gordura.
- Faça um jejum até ao almoço para compensar o excesso de calorias da refeição do lixo.
- Não se esqueça da proteína e da gordura saudável e tente manter as macros equilibradas. Se você vai comer uma refeição com muitos carboidratos, faça uma refeição com muita proteína e gordura antes ou depois. É preferível tomar um shake de proteína whey algumas horas antes da refeição do lixo para diminuir o apetite por besteiras.



É Preciso Contar Calorias e Controlar as Porções?

Não é necessário [contar calorias](#), desde que você mantenha os carboidratos baixos e ingira quantidades suficientes de proteínas, gordura e vegetais de baixos carboidratos.

A fórmula é simples: pedaço de carne ou peixe e vegetais salteados em óleo de coco, ou vegetais frescos com azeite de oliva.

O objetivo é manter os carboidratos entre 20 e 50 gramas por dia e ir buscar todas as outras calorias à proteína e gordura. As doses de vegetais devem ser grandes para encher bem.



Para ter uma ideia, 200 gramas de tomate contêm 8 gramas de carboidratos. A mesma dose de espinafre, salada ou pepino contém menos de 7 gramas de carboidratos. Uma dose de 200 gramas de couve lombarda ou cenoura contém 20 gramas de carboidratos. Assim é **possível comer cerca de um quilo de vegetais**, sem exceder a quantidade de carboidratos diária.

Esta dieta é prática porque leva a um déficit calórico sem a necessidade de calcular e controlar a ingestão calórica.

Passo 3 – Exercício Físico 3 ou 4 vezes por Semana

Não é obrigatório fazer exercício para emagrecer com este plano, mas é recomendado. O exercício físico por muito leve que seja, melhora a saúde.

O exercício físico recomendado é a musculação, e o treinamento intervalado de alta intensidade. Se você não tem capacidade de fazer este tipo de exercício é recomendado fazer caminhadas. Algum exercício físico é sempre melhor que nada.

A melhor opção é ir à academia 3 ou 4 vezes por semana. Na academia faça um aquecimento, musculação e alongamentos. Se você nunca treinou na academia, pergunte por orientação a um personal trainer.

Ao levantar pesos você queima calorias, ganha massa muscular e mantém o [metabolismo acelerado](#).

Estudos mostram que com uma dieta low carb é possível ganhar massa magra [enquanto perde](#) uma quantidade significativa de gordura.

Se você não gosta de musculação pode fazer [cardio](#) leve. Caminhadas rápidas, corrida leve ou natação são um bom começo.



O plano de exercício ideal envolve 3 a 4 sessões semanais de musculação ou HIIT, e caminhadas nos dias de repouso.

Não Posso Fazer Musculação ou HIIT!

Pessoas muito sedentárias, idosos ou pessoas com lesões podem não querer fazer treinamento de força. Nesse caso a melhor alternativa é a caminhada.

A caminhada pode ser feita por pessoas de todas as idades, com frequência, duração e intensidades diferentes.

Se você não tem condição física, é importante começar a fazer caminhada leve e aumentar de forma progressiva a intensidade e o volume de exercício.

Uma mulher muito sedentária que não faz exercício há muito tempo, pode começar a fazer 3 caminhadas de 15 a 30 minutos por semana.

Algumas semanas depois pode aumentar a frequência de 3 para 5 ou 6 vezes por semana. Quando o corpo ganhar mais força e resistência é possível aumentar a duração e o ritmo das sessões.



Após emagrecer 10 ou 15 quilos a maioria das pessoas fica com muito mais energia e boa disposição, e aí começam a fazer musculação ou HIIT.

Mais Dicas para Acelerar o Emagrecimento

O mais importante é seguir as três regras que já falámos:

1. Eliminar os carboidratos.
2. Comer proteínas, gorduras e vegetais.
3. Fazer exercício 3 ou 4 vezes por semana.

Apesar disso existem algumas dicas para emagrecer ainda mais rápido:

- **Beber água, café ou chá.** Regra geral, deve satisfazer a sede com água. Se você gosta de [café](#) ou [chá](#) pode beber à vontade. Estes [termogênicos naturais](#) ajudam a [acelerar o metabolismo](#) e a **inibir o apetite**. Não adicione açúcar ao chá ou ao café!
- Substitua o café da manhã por um [suco verde](#) ou **detox**.
- Siga um protocolo de jejum intermitente e salte o café da manhã.



- **Utilize pratos menores.** Estudos mostram que as pessoas comem menos quando usam [pratos menores](#). Simples e estranho... Mas funciona!
- **Dormir bem.** Noites mal dormidas estão [associadas](#) ao aumento do peso e obesidade. Dormir pouco ou mal também está associado a um apetite desregulado e a desejos por alimentos calóricos.
- **Reduzir o estresse.** O estresse aumenta o hormônio cortisol, que causa o aumento da gordura à volta da [barriga](#). O estresse piora a qualidade do sono, e as noites mal dormidas aumentam o estresse e descontrolam o apetite.

O mais importante é seguir as 3 regras com consistência. Depois de implementar os três passos básicos você pode implementar outras estratégias que ajudam a maximizar a perda de gordura.

Quanto Peso Você Pode Perder?

Você pode perder entre 1 e 4 quilos na primeira semana, e vai emagrecer de forma consistente depois disso. Com este plano a maioria das pessoas conseguem **emagrecer entre 1 e 2 quilos por semana**.

A primeira semana é a mais difícil. O seu organismo está habituado a queimar carboidratos como fonte energética e a adaptação demora algum tempo.

O tempo de adaptação vai de uma a duas semanas. Depois disso a maioria das pessoas diz sentir-se bem, com força e energia positiva.



Mais Benefícios da Dieta do Carboidrato/Dieta Low Carb/Dieta Paleo

Apesar das décadas de histeria contra as gorduras, a dieta de baixos carboidratos melhora a saúde de muitas formas:

- Glicemia do sangue tende a descer em dietas com baixos carboidratos. É uma boa opção para tratar a [hipoglicemia](#), obesidade e a [diabetes](#).
- Este plano de alimentação saudável baixa os [triglicerídeos](#), também em [adolescentes com obesidade](#) mórbida.
- O colesterol LDL (o [colesterol mau](#)) desce. Este estudo mostra que a dieta low carb é superior a uma dieta com pouca gordura. O colesterol HDL (o [colesterol bom](#)) aumenta.
- A hipertensão arterial [melhorou significativamente](#).

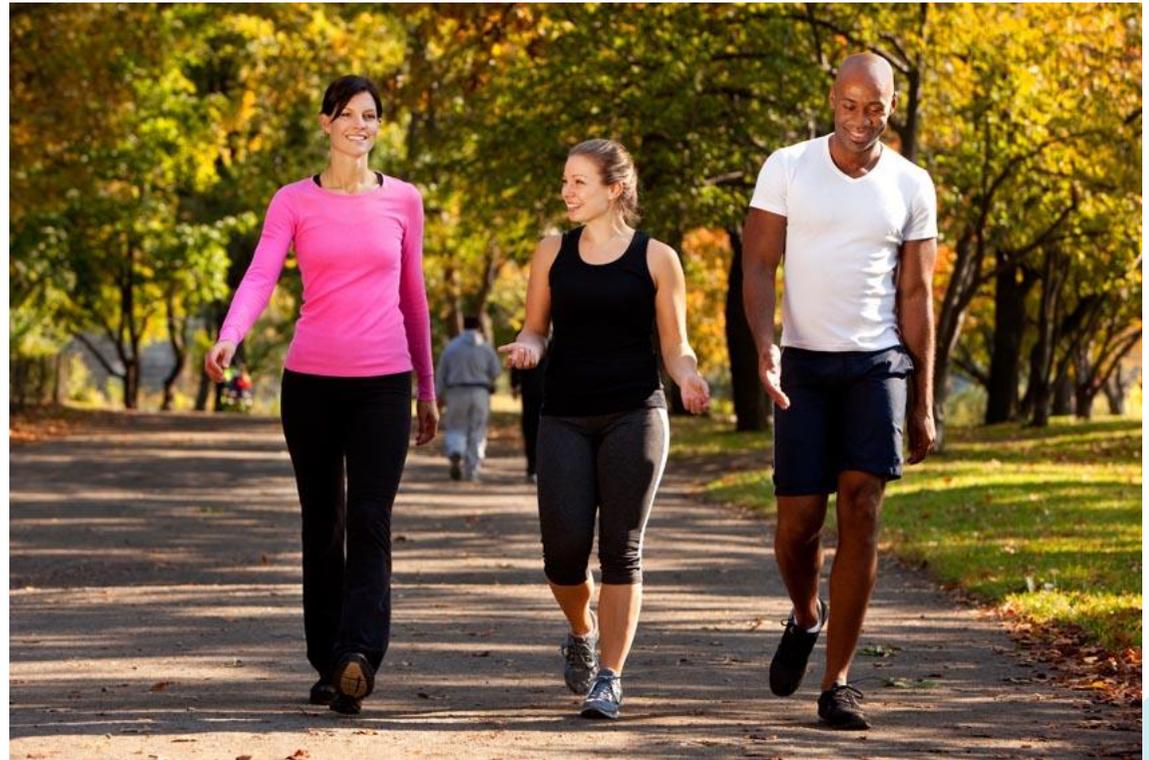
O melhor de tudo é que a dieta low carb é mais fácil de seguir do que as dietas de baixa gordura.

Antes de Começar a Dieta...

Se você tem algum problema de saúde fale com o seu médico antes de seguir a dieta, pois este plano pode reduzir a necessidade da medicação.

Ao reduzir a ingestão de carboidratos e manter os níveis de insulina baixos o seu organismo tem mais facilidade em queimar gordura.

Manter a ingestão de proteína e gordura alta leva a uma redução no apetite. Isso elimina a principal causa de desistência das dietas.



Uma coisa importante a lembrar é que **“A fome ganha sempre.”**

Este método de emagrecimento diminui o apetite através do consumo de alimentos de alta densidade nutricional. A saúde melhora e a gordura desaparece.

Esta dieta emagrece 2 a 3 vezes mais do que a [dieta típica](#) de restrição calórica de baixa gordura. Um bônus que ajuda a motivar é a perda de peso da retenção de líquidos visível nos primeiros dias.

Neste plano você pode comer alimentos saborosos até à saciedade e mesmo assim emagrecer de forma rápida e saudável! Boa sorte!

Para saber mais sobre esta dieta veja o artigo com uma lista de compras e o [cardápio para emagrecer](#).

E você... Já teve resultados com esta dieta? Você quer fazer esta dieta? Deixe um comentário.

Cardápio Semanal com 17 Receitas para Emagrecer

Este é um cardápio low carb tem menos de 50 gramas de carboidratos por dia. Para saber mais sobre este cardápio veja a [explicação e o passo a passo para emagrecer](#). Nesse artigo você vai encontrar a resposta para a maioria das dúvidas que possam surgir ao ler a informação deste artigo.

Estas receitas foram feitas tendo em conta os princípios low carb, que têm vários benefícios a nível da saúde e são a forma mais efetiva de emagrecer. O cardápio contém refeições de elevado valor nutricional e de baixo valor calórico.

Desta forma você tem todos os nutrientes que precisa para manter a saúde, e é possível atingir um déficit calórico para eliminar gordura.

A perda de gordura é só uma das vantagens deste regime alimentar. Você também vai ficar com mais energia, [dormir melhor](#), melhora a sensibilidade à insulina, melhora o colesterol e a pressão arterial.



Com estas refeições não é necessário [contar calorias](#), pois as maiores fontes de carboidratos os vegetais. **Se você tem um apetite grande, duplique as doses dos vegetais.**

Cardápio Low Carb

Este [cardápio para emagrecer](#) consiste em 3 refeições diárias, recheadas de nutrientes e com poucas calorias. As receitas contêm [alimentos ricos em proteínas](#) e gorduras saudáveis para manter o apetite controlado. Assim fica mais fácil comer menos!

Coma só 3 refeições por dia e não coma nada entre as refeições. Se tiver muita fome há algumas opções para lanches de emergência.

Segunda Feira

- **Café da manhã:** Omelete de 2 ou 3 ovos, vários vegetais, cozida em manteiga ou óleo de coco.
- **Almoço:** Iogurte natural com mirtilos e um punho de amêndoas.
- **Jantar:** Hambúrguer com queijo (sem pão), servido com vegetais e molho.



Terça Feira

- **Café da manhã:** 2 ou 3 ovos mexidos com bacon.
- **Almoço:** Restos do jantar de hambúrgueres e vegetais da noite anterior.
- **Jantar:** Salmão em manteiga com vegetais.

Quarta Feira

- **Café da manhã:** 2 ou 3 ovos mexidos com vegetais, salteados em manteiga ou óleo de coco.
- **Almoço:** Salada de camarão com azeite de oliva.
- **Jantar:** Frango grelhado com vegetais.

Quinta Feira

- **Café da manhã:** Omelete de 2 ou 3 ovos, vários vegetais, cozida em manteiga ou óleo de coco.
- **Almoço:** Batido de leite de coco, mirtilos, amêndoas e proteína whey.
- **Jantar:** Bife de vaca com vegetais.

Sexta Feira

- **Café da manhã:** 2 ou 3 ovos mexidos com bacon.
- **Almoço:** Salada de frango com azeite de oliva.
- **Jantar:** Costeletas de porco com vegetais.

Sábado

- **Café da manhã:** Omelete de 2 ou 3 ovos com vegetais.
- **Almoço:** Iogurte com mirtilos, flocos de coco e um punho de nozes.
- **Jantar:** Almôndegas com vegetais.

Domingo

- **Café da manhã:** 2 ou 3 ovos mexidos com bacon.
- **Almoço:** Batido de água de coco, um pouco de natas, proteína whey com sabor a chocolate e bagas.
- **Jantar:** Asas de frango grelhadas com espinafre cru.

O objetivo é incluir uma grande variedade de vegetais na dieta. Os vegetais são nutritivos e pouco calóricos.

Este cardápio tem poucos carboidratos e torna possível um emagrecimento saudável e constante. Como já disse, pode comer vegetais à vontade. Você **pode comer 800 gramas a 1 quilo de vegetais por dia e ainda ficar abaixo do limite de 50 gramas de carboidratos por dia.**

Pessoas saudáveis, ativas e saradas podem adicionar tubérculos como a batata e batata doce, tal como alguns cereais saudáveis como o arroz e aveia.

Bebidas Low Carb

Um dos passos mais importantes para diminuir a ingestão de calorias vazias é eliminar os [refrigerantes](#) e os [sucos](#) da dieta. Todas estas bebidas contêm açúcar refinado.

- **Água.** Beber meio litro de água ajuda a enganar a fome até à próxima refeição.
- **Café sem açúcar.** O café ajuda a inibir o apetite e a queimar mais gordura.
- **Chá sem açúcar.** Beber chá ajuda a emagrecer e também tem 0 calorias.

Também deve eliminar o consumo de sucos de fruta naturais. Em vez disso coma a fruta inteira.



Lanches de Emergência

Não existe razão para comer mais que 3 refeições por dia, mas se você tiver fome entre as refeições aqui tem alguns lanches low carb fáceis de preparar:

- Beba 500ml de água e espere 15 minutos. Pense no seu objetivo. Pense na sua saúde. Tente esperar até à próxima refeição.
- Beba um café americano sem açúcar! O café inibe o apetite e assim você evita comer fora de horas. Beba café só quando está de jejum.
- Uma peça de fruta, de preferência uma maçã. Também pode comer uma banana.
- Uma cenoura crua.
- Um ou dois ovos cozidos.
- Um pouco de queijo e carne.
- Um punho de amêndoas.
- Iogurte natural (não adoçado, sem açúcar).
- Restos do jantar.



Se realmente quer emagrecer, evite lanchar!

Comer em Restaurantes

Aqui ficam algumas dicas para quando você almoçar ou jantar fora.

Com algumas modificações é possível ter uma refeição low carb:

1. Peça para fritarem a comida em manteiga ou óleo de coco.
2. Diga que você tem intolerância ou alergia ao açúcar e ao glúten. Isso torna tudo mais fácil e rápido.
3. Substituir o pão, arroz, feijão ou batatas por mais vegetais.

- Azeitonas
- Vegetais frescos: tomate, verduras, pepinos, cebolas, brócolis, etc.
- Abacate, maçã
- Vegetais congelados
- Molho picante
- Condimentos: sal marinho, pimenta, alho, mostarda, etc.

Eu recomendo você jogar fora estes alimentos: salgadinhos, doces, gelado, refrigerantes, sucos, pão, cereais e ingredientes para fazer bolos como a farinha e o açúcar.

Você quer mesmo emagrecer? Então faça um compromisso consigo mesma. Jogue fora todos os alimentos industrializados. Não gaste o seu dinheiro em veneno como refrigerante, salgadinho e outros alimentos processados.

Modificações para Acelerar a Queima de Gordura

Se você conseguiu seguir o cardápio durante uma semana é possível acelerar a perda de gordura com algumas modificações ao menu:

- Evite totalmente os lanches.
- Tome o café da manhã mais tarde. Coma o jantar mais cedo. O objetivo é aumentar as horas que você passa em jejum. Para mais informações veja os protocolos de [jejum intermitente](#).
- Substitua o café da manhã com um [suco verde](#).
- Faça algum tipo de exercício físico. Os melhores exercícios para emagrecer são a musculação, HIIT e a caminhada.

Este cardápio é simples e funciona! Boa sorte!

Tem Alguma Pergunta?

Se tiver alguma dúvida ou algum depoimento carregue aqui e deixe um comentário...

Dúvidas sobre a dieta:

<http://saudeideal.com/como-emagrecer/>

Dúvidas sobre o cardápio:

<http://saudeideal.com/cardapio-para-emagrecer/>