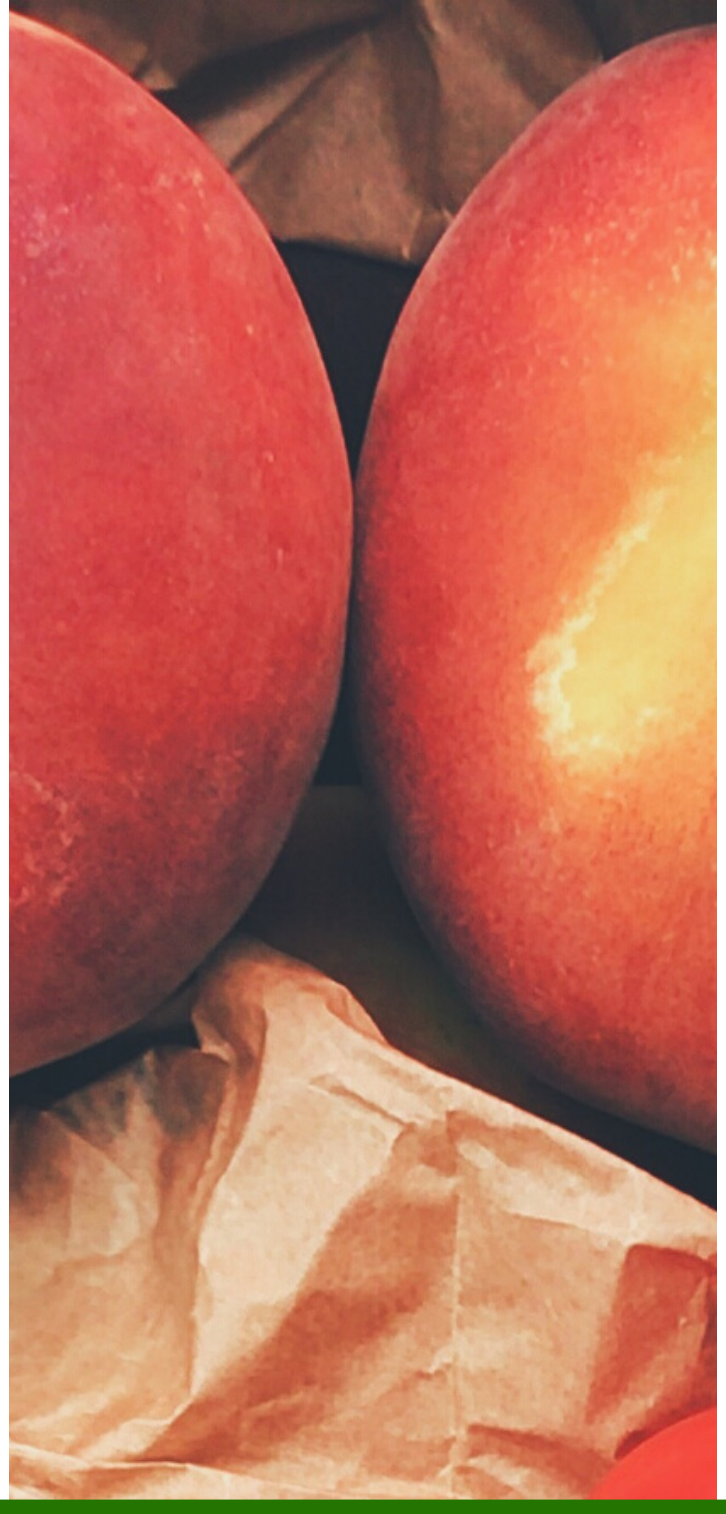
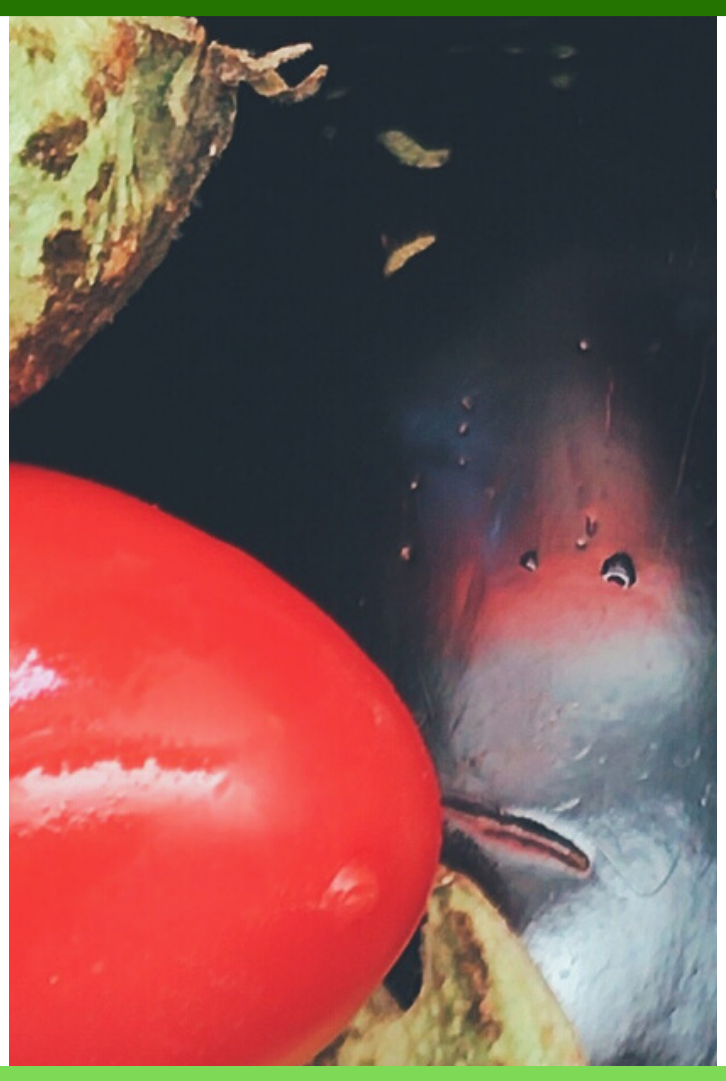


LISTA DE ALIMENTOS

LOW CARB



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE FORMA SIMPLES!

AVISO IMPORTANTE

Antes de ver a nossa lista de alimentos...

APRENDA A EMAGRECER COM AS NOSSAS RECEITAS PRA SECAR!

Ter uma boa alimentação é importante, por isso Preparamos uma **CONDIÇÃO ESPECIAL PARA VOCÊ** que adquiriu este material

Preparamos mais de **200 receitas ideal pra você secar!**

Temos:

- Receitas FIT/low carb;
- Cardápio alimentar completo para 30 dias;
- Desafio FIT de 30 dias
- Bebidas secretas para secar;
- Chás;
- Receitas sem açúcar e sem glúten!

Tudo isso por uma oferta especial pra você,
VÁLIDA SOMENTE HOJE!

Esse link é especial, não compartilhe com ninguém

5% OFF CLIQUE AQUI!

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Este material faz parte da **Mais Saúde**.

Qualquer dúvida, sugestão ou reclamação, entre em contato pelo nosso e-mail: suporte: **contato@mulhercomsaude.net**
Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

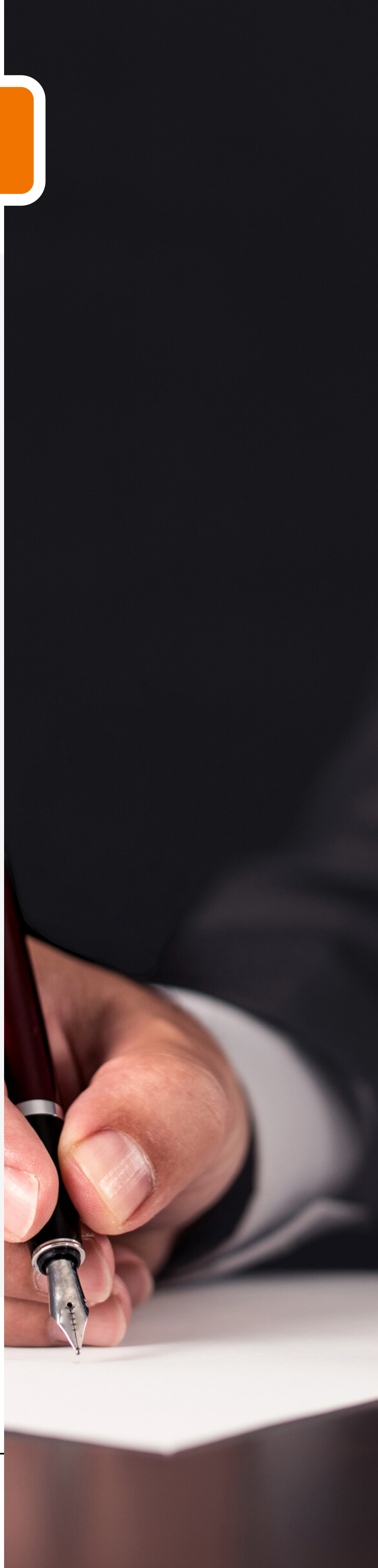
Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e **não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica**, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.



PARABÉNS!

Você acaba de adquirir o e-book oficial com mais de 200 Receitas para low carb! Nós da **Mais Saúde** estamos imensamente felizes de você ter confiado em nosso trabalho, esperamos de verdade que esse e-book faça a diferença em sua alimentação!

Este e-book nós iremos te mostrar alguns dos alimentos que são bons na dieta, moderados e uns que é bom você evitar.

OBSERVAÇÕES

Sobre gorduras (manteiga, óleo de coco, banha, etc): esses alimentos podem ser utilizadas sem medo - são gorduras saudáveis e seus nutrientes estão de acordo com a proposta da dieta low carb.

Entretanto, são alimentos altamente calóricos, e que não fornecem tanta saciedade - por isso, recomenda-se bom senso.

Exemplo de bom senso: **usar a manteiga para cozinhar suas carnes, ovos, e vegetais.**

Exemplo de falta de bom senso: colocar manteiga em todos os cafés que você for tomar.

Sobre vegetais e **carbofobia**: acreditamos que alguns vegetais (como cebola, cenoura, alho, etc) foram injustamente excluídos deste estilo de vida alimentar.

O consumo desses vegetais é saudável e pode ser feito sem medo.

A cebola definitivamente não é a causa da crise de obesidade que vemos mundo afora - e provavelmente não é o que está impedindo você de ultrapassar seu platô de peso.

BORA COMEÇAR!

LISTA DE ALIMENTOS

	PERMITIDOS	MODERADOS	É BOM EVITAR
AÇÚCARES E ADOÇANTES	Eriitritol Stevia Sucralose Xilitol	Outro adoçantes artificiais	Açúcar refinado Açúcar fit Açúcar de coco Açúcar cristal Açúcar demerara Açúcar mascavo Açúcar Syrup Mel
LEITE E DERIVADOS	Manteiga Creme de leite	Iogurte grego (verdadeiro) Sorvete (depende do sorvete) Iogurte natural	Leite Iogurtes em geral Leite fermentado
QUEIJOS E VARIAÇÕES	Azul, Catupiry, Cheddar, Coalho, Cottage, Cream cheese, Feta, Gorgonzola, Gouda, Muçarela, Parmesão, Prato, Provolone, Requeijão, Ricota, Roquefort, Suíço	Queijo Brie Queijo Minas Queijo Frescal Queijo Tofu	
OVOS	Avestruz, Codorna, Galinha, Pato Cozido, Frito, Mexido, Omelete, Poché		
CARNES	Bovina (todas) Suína (todas) de Aves (todas) de Peixes	Linguiça Mortadela Peito de Peru (embutido) Peito de frango (embutido) Presunto Salame Outros embutidos	Salsicha

	PERMITIDOS	MODERADOS	É BOM EVITAR
FARINHAS E PÓS	Canela	Whey Protein Amêndoas Castanhas Cacau em pó (sem açúcar) Coco Farinha de linhaça	Aveia Achocolatados Chocolate em pó Fubá, Mandioca, Milho, Polvilho, Rosca, Tapioca, Trigo
FRUTAS	Abacate, Azeitona, Limão, Maracujá, Tomate	Acerola, Coco, Amora, Cereja, Framboesa, Mirtilo, Morango, Uvas	Abacaxi, banana, Goiaba, Laranja, Maçã, Manga, Melancia, Pêra, Pêssego, Nectarina, Mamão
FRUTOS DO MAR	Camarão, Caranguejo, Lagosta, Lula, Ostra, Polvo, Marisco, Mexilhões		
OLEAGINOSAS E SEMENTES	Chia Linhaça	Amêndoa, Avelã, Castanha de caju, Coco, Macadâmia, Nozes, Pistache	
COCO E DERIVADOS	Creme de coco, Leite de coco, Manteiga de coco, Óleo de coco	Polpa (castanha) de coco seco Farinha de coco	Açúcar de coco Água de coco
VERDURAS E SALADAS	Abóbora, Abobrinha Acelga, Aipo, Alface, Alho, Berinjela, Brócolis, Cebola, Couve, Couve-flor, Chuchu, Escarola, Espinafre, Pepino, Pimentão, Quiabo, Repolho Rúcula	Beterraba, Cenoura, Gengibre, Nabo, Rabanete, Vagem	Araruta, Batata, Batata doce, Cará, Inhame, Mandioca (aipim, macaxeira), Mandioquinha, Yacon

	PERMITIDOS	MODERADOS	É BOM EVITAR
TEMPEROS E MOLHOS	Açafrão da terra (cúrcuma), Alecrim, Canela, Coentro, Colorau, Manjericão, Pimenta do Reino, Orégano, Sal	Ketchup, Mostarda, Pimentas em geral, Shoyu Temperos prontos e processados	Molhos prontos vendidos no mercado, muito das vezes contém muitos carboidratos, fique atento(a).
MANTEIGAS E CREMES	Sour Cream (creme azedo), Manteiga de oleaginosas em geral	Pasta de amendoim	
LEGUMINOSAS		Amendoim Pasta de amendoim	Feijão (todos os tipos), Grão de bico, Lentilha, Soja
GRÃOS			Todos os grãos em qualquer forma, integral ou não, como: Amaranto, Arroz, Aveia, Centeio, Cevada, Granola, Milho, Quinoa, Trigo

Uma dúvida:

Eu devo contar Carboidrato?

Para quem precisa perder peso, contar carboidratos é uma ótima ideia.

Para quem quer perder mais de 10kg, o ideal é não ultrapassar **20 gramas de carboidratos líquidos por dia.**

Quem tem menos de 10kg para perder **pode comer um pouco mais de carboidratos, em torno de 35-40 gramas de carboidratos líquidos por dia.**

Não é obrigatório contar carboidratos na ponta do lápis, basta comer os vegetais de menor quantidade de carbos, isso será o suficiente para você emagrecer com saúde e receber muitos nutrientes.

Lembre-se que você não está mais contando calorias loucamente, agora você está emagrecendo apenas restringindo o consumo de alguns alimentos.

O que são carboidratos líquidos?

Faça as contas utilizando os carbos líquidos, que são os carbos totais menos as fibras. Embora as fibras também sejam carboidratos, elas não impactam no nível de açúcar no sangue, logo não engordam.

Um exemplo legal é o abacate: **100 gramas de abacate tem 8,53 gramas de carboidrato e 6,7 gramas de fibras, então são 1,83 gramas de carbos líquidos.**

Muito importante: não inclua alimentos processados nessa conta. Não vale gastar sua cota diária de carbos com dois biscoitos recheados, por exemplo.

Não esqueça que, mais do que um corpo magro, você precisa almejar um corpo saudável.

Quantidade de Carboidratos das Verduras e Legumes

- Abóbora Moranga (1 xíc): Carboidratos 3,79 gr Fibras: 1,2 gr Carbs líquidos: 2,59 gr
- Abobrinha (1 xíc): Carboidratos 4,02 gr Fibras: 1,3 gr Carbs líquidos: 2,72 gr
- Agrião (1 xíc): Carboidratos 0,44 gr Fibras: 0,2 gr Carbs líquidos: 0,24 gr
- Aipim (1 xíc): Carboidratos 78,4 gr Fibras: 3,7 gr Carbs líquidos: 74,7 gr
- Alcachofra (Un): Carboidratos 13,59 gr Fibras: 6,5 gr Carbs líquidos: 7,09 gr
- Alface (1 xíc): Carboidratos 1,63 gr Fibras: 0,7 gr Carbs líquidos: 0,93 gr
- Alho-Poró (1 xíc): Carboidratos 12,59 gr Fibras: 1,6 gr Carbs líquidos: 10,99 gr
- Aspargo (Un): Carboidratos 0,62 gr Fibras: 0,3 gr Carbs líquidos: 0,32 gr
- Azeitona preta (10 un): Carboidratos 2,06 gr Fibras: 1 gr Carbs líquidos: 1,06 gr
- Azeitona verde (10 un): Carboidratos 1,11 gr Fibras: 1 gr Carbs líquidos: 0,11 gr
- Batata (1 xíc): Carboidratos 31,4 gr Fibras: 3,2 gr Carbs líquidos: 28,2 gr
- Batata Doce (1 xíc): Carboidratos 41,41 gr Fibras: 6,6 gr Carbs líquidos: 34,81 gr
- Berinjela (1 xíc): Carboidratos 4,67 gr Fibras: 2,8 gr Carbs líquidos: 1,87 gr
- Beterraba (1 xíc): Carboidratos 13 gr Fibras: 3,8 gr Carbs líquidos: 9,2 gr
- Brócolis (1 xíc): Carboidratos 6,04 gr Fibras: 2,4 gr Carbs líquidos: 3,64 gr
- Cebola (1 xíc): Carboidratos 16,18 gr Fibras: 2,2 gr Carbs líquidos: 13,98 gr
- Cebolinha (1 cs): Carboidratos 0,34 gr Fibras: 0,2 gr Carbs líquidos: 0,14 gr
- Cenoura (1 xíc): Carboidratos 12,26 gr Fibras: 3,6 gr Carbs líquidos: 8,66 gr
- Chuchu (1 xíc): Carboidratos 5,15 gr Fibras: 2,2 gr Carbs líquidos: 2,95 gr
- Cogumelo (1 xíc): Carboidratos 2,3 gr Fibras: 0,7 gr Carbs líquidos: 1,6 gr
- Couve (1 xíc): Carboidratos 6,71 gr Fibras: 1,3 gr Carbs líquidos: 5,41 gr
- Couve-flor (1 xíc): Carboidratos 5,3 gr Fibras: 2,5 gr Carbs líquidos: 2,8 gr
- Endívia (1 xíc): Carboidratos 1,51 gr Fibras: 1,2 gr Carbs líquidos: 0,31 gr
- Ervilha (1 xíc): Carboidratos 20,97 gr Fibras: 7,4 gr Carbs líquidos: 13,57 gr
- Espinafre (1 xíc): Carboidratos 1,09 gr Fibras: 0,7 gr Carbs líquidos: 0,39 gr
- Feijão preto (1 xíc): Carboidratos 39,74 gr Fibras: 16,6 gr Carbs líquidos: 23,14 gr
- Jiló (Un): Carboidratos 1,4 gr Fibras: 0,6 gr Carbs líquidos: 0,8 gr
- Lentilha (1 xíc): Carboidratos 36,71 gr Fibras: 14,5 gr Carbs líquidos: 22,21 gr
- Mandioquinha (1 xíc): Carboidratos 34,04 gr Fibras: 1,6 gr Carbs líquidos: 32,44 gr
- Palmito (1 xíc): Carboidratos 6,75 gr Fibras: 3,5 gr Carbs líquidos: 3,25 gr
- Pepino com casca (1 xíc): Carboidratos 3,78 gr Fibras: 0,6 gr Carbs líquidos: 3,18 gr
- Pimentão verde (1 xíc): Carboidratos 6,91 gr Fibras: 2,5 gr Carbs líquidos: 4,41 gr
- Pimentão vermelho (1 xíc): Carboidratos 8,98 gr Fibras: 3 gr Carbs líquidos: 5,98 gr
- Quiabo (1 xíc): Carboidratos 9,6 gr Fibras: 4,9 gr Carbs líquidos: 4,7 gr
- Rabanete (1 xíc): Carboidratos 3,94 gr Fibras: 1,9 gr Carbs líquidos: 2,04 gr
- Repolho branco (1 xíc): Carboidratos 4,97 gr Fibras: 2 gr Carbs líquidos: 2,97 gr
- Repolho roxo (1 xíc): Carboidratos 6,56 gr Fibras: 1,9 gr Carbs líquidos: 4,66 gr
- Rúcula (1 xíc): Carboidratos 0,73 gr Fibras: 0,3 gr Carbs líquidos: 0,43 gr
- Tomate médio (Un): Carboidratos 4,82 gr Fibras: 1,5 gr Carbs líquidos: 3,32 gr
- Vagem (1 xíc): Carboidratos 4,76 gr Fibras: 1,6 gr Carbs líquidos: 3,16 gr

Quantidade de carboidratos das Frutas e sementes

- Abacate (Un): Carboidratos 17,15 gr Fibras: 13,5 gr Carbs líquidos: 3,65 gr
- Abacaxi (1 xíc): Carboidratos 19,58 gr Fibras: 2,2 gr Carbs líquidos: 17,38 gr
- Acerola (Un): Carboidratos 0,37 gr Fibras: 0,1 gr Carbs líquidos: 0,27 gr
- Ameixa (Un): Carboidratos 7,54 gr Fibras: 0,9 gr Carbs líquidos: 6,64 gr
- Amêndoas (30gr): Carboidratos 7,2 gr Fibras: 3 gr Carbs líquidos: 4,2 gr
- Amendoim (30gr): Carboidratos 6,2 gr Fibras: 2 gr Carbs líquidos: 4,2 gr
- Amora (1 xíc): Carboidratos 13,84 gr Fibras: 7,6 gr Carbs líquidos: 6,24 gr
- Azeitona preta (10 un): Carboidratos 2,06 gr Fibras: 1 gr Carbs líquidos: 1,06 gr
- Azeitona verde (10 un): Carboidratos 1,11 gr Fibras: 1 gr Carbs líquidos: 0,11 gr
- Banana (Un Med): Carboidratos 14,85 gr Fibras: 1,7 gr Carbs líquidos: 13,15 gr
- Caju (Un): Carboidratos 9,7 gr Fibras: 1,7 gr Carbs líquidos: 8 gr
- Caqui (Un Med): Carboidratos 31,23 gr Fibras: 6 gr Carbs líquidos: 25,23 gr
- Castanha de Caju (30gr): Carboidratos 6,8 gr Fibras: 1,8 gr Carbs líquidos: 5 gr
- Castanha do Pará (30gr): Carboidratos 4,6 gr Fibras: 2,4 gr Carbs líquidos: 2,2 gr
- Cereja fresca (1 xíc): Carboidratos 17,08 gr Fibras: 2,5 gr Carbs líquidos: 14,58 gr
- Coco (1 xíc): Carboidratos 12,18 gr Fibras: 7,2 gr Carbs líquidos: 4,98 gr
- Framboesa (1 xíc): Carboidratos 14,69 gr Fibras: 8 gr Carbs líquidos: 6,69 gr
- Goiaba (Un): Carboidratos 7,88 gr Fibras: 3 gr Carbs líquidos: 4,88 gr
- Jabuticaba (1 xíc): Carboidratos 24,44 gr Fibras: 1,2 gr Carbs líquidos: 23,24 gr
- Kiwi (Un): Carboidratos 11,14 gr Fibras: 2,3 gr Carbs líquidos: 8,84 gr
- Laranja (Un Med): Carboidratos 15,39 gr Fibras: 3,1 gr Carbs líquidos: 12,29 gr
- Limão (Un): Carboidratos 5,41 gr Fibras: 1,6 gr Carbs líquidos: 3,81 gr
- Maçã (Un Med): Carboidratos 19,06 gr Fibras: 3,3 gr Carbs líquidos: 15,76 gr
- Macadâmias (30gr): Carboidratos 4,15 gr Fibras: 2,6 gr Carbs líquidos: 1,55 gr
- Mamão (Un Med): Carboidratos 34,72 gr Fibras: 4,1 gr Carbs líquidos: 30,62 gr
- Manga (1 xíc): Carboidratos 28,05 gr Fibras: 3 gr Carbs líquidos: 25,05 gr
- Maracujá (Un): Carboidratos 4,21 gr Fibras: 1,9 gr Carbs líquidos: 2,31 gr
- Melancia (1 xíc): Carboidratos 11,48 gr Fibras: 0,6 gr Carbs líquidos: 10,88 gr
- Melão (1 xíc): Carboidratos 10,88 gr Fibras: 1,2 gr Carbs líquidos: 9,68 gr
- Morango (1 xíc): Carboidratos 11,67 gr Fibras: 3 gr Carbs líquidos: 8,67 gr
- Nectarina (Un): Carboidratos 14,35 gr Fibras: 2,3 gr Carbs líquidos: 12,05 gr
- Nozes (30gr): Carboidratos 4 gr Fibras: 2 gr Carbs líquidos: 2 gr
- Pêra (Un): Carboidratos 25,66 gr Fibras: 5,1 gr Carbs líquidos: 20,56 gr
- Pêssego (Un): Carboidratos 9,35 gr Fibras: 1,5 gr Carbs líquidos: 7,85 gr
- Pistache (30gr): Carboidratos 8,39 gr Fibras: 3,1 gr Carbs líquidos: 5,29 gr
- Tangerina (Un Peq): Carboidratos 9,34 gr Fibras: 1,3 gr Carbs líquidos: 8,04 gr
- Uva (Un): Carboidratos 0,9 gr Fibras: 0 gr Carbs líquidos: 0,9 gr

E aí gostou?

No E-book de **Receitas para diabéticos**, você encontra pratos deliciosos, pra você que não pode abusar do açúcar!

Tudo foi feito com muito amor e carinho, pensando em você!

Acompanhe nosso site e dicas

equipemaissaude.com

Mais Saúde

O bom da vida é ter saúde