

MÉTODO **corpo limpo**

Emagrecimento #vegetariano



PROTOCOLO ALIMENTAR EMAGRECIMENTO

PASSO 1

Fique atento aos antioxidantes que devem ser consumidos durante essa semana.

Eles são representados por cores e formas relacionadas aos grupos alimentares.

 VEGETAIS	 FRUTAS
 PROTEÍNAS	 SEMENTES
 CARBOIDRATOS	 ÓLEOS E PASTAS
 GORDURAS BOAS	 ÁGUA (COPO DE 250ML)

PASSO 2

ATENÇÃO!

Você vai precisar de uma **xícara medidora** (150ml) e uma **balança de mesa**.



PROTOCOLO ALIMENTAR

EMAGRECIMENTO

PASSO 3

GRUPOS DE ALIMENTOS

Escolha os alimentos e atente-se às porções!

	UMA PORÇÃO DE VEGETAIS: 1 
	UMA PORÇÃO DE PROTEÍNAS: 112,5g 
	UMA PORÇÃO DE CARBOIDRATOS: 75g 
	UMA PORÇÃO DE GORDURAS BOAS: 37,5g 
	UMA PORÇÃO DE FRUTAS: 75g 
	UMA PORÇÃO DE SEMENTES:  = 1 colheres de sopa (15g)
	UMA PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de chá (5g)
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

PASSO A PASSO PARA O EMAGRECIMENTO

PASSO 4

Verifique a quantidade diária de alimentos que deve ser consumida em cada grupo, codificado pelas cores das bolinhas de antioxidantes. Por exemplo, se tiver **3 bolinhas verdes**, significa que **você deve consumir 3 alimentos** do grupo verde (vegetais), POR DIA! E assim por diante.

	VEGETAIS PORÇÃO DIÁRIA:  
	PROTEÍNAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 562,5g 
	CARBOIDRATOS PORÇÃO DIÁRIA:  = 150g 
	GORDURAS BOAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 37,5g 
	FRUTAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 300g 
	SEMENTES PORÇÃO DIÁRIA:  2 colheres de sopa = 30g
	ÓLEOS E PASTAS PORÇÃO DIÁRIA:  3 colheres de chá = 15g
	ÁGUA PORÇÃO DIÁRIA: 

Confira nas próximas páginas a
LISTA COMPLETA DOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

Lista de ALIMENTOS

A seguir, temos a lista completa de alimentos que você pode variar durante seu processo. As páginas estão separadas por cores, as mesmas das bolinhas, para te ajudar!

É muito importante que você varie os alimentos de cada grupo. Por exemplo: ao escolher as frutas, não coma sempre a mesma, tenha outras opções.



Vegetais

BOLINHA VERDE



Agrião, cozido ou cru

Couve, cozida ou crua

Couve-Flor, cozida ou crua

Couve de Bruxelas, cozida ou crua

Espinafre, cozido ou cru

Acelga, cozida ou cru

Couves de Bruxelas

Brócolis picado

Aspargos

Beterraba

Tomate

Tomate cereja

Abóbora

Abobrinha

Chuchu

Algas (nori)

Pimentão

Cenouras

Alcachofas

Berinjela

Quiabo

Repolho picado

Chucrute

Pepino

Salsão (aipo)

Rúcula

Alface

Cogumelos

Rabanete

Nabo

Cebola

Brotos

Salsa

Picles

Proteínas

BOLINHA VERMELHA = 112,5g

Ovos caipira ou orgânico

Queijo ricota (light)

Queijo cottage

Queijo minas frescal

Queijo de búfala

Tempeh orgânico

Tofu orgânico

Ovo de codorna: 7 unidades

Proteína em pó (cânhamo, arroz, ervilha: aprox. 40g)

Feijão (cozido e escorrido) (1 + ½ concha média)

Feijão verde (cozido e escorrido) (2 conchas média)

Lentilhas (cozidas e escorrida) (1 concha média)

Edamame (sem casca) (2 conchas média)

Ervilhas frescas (5 colheres de sopa)

Grão de bico (3 colheres de sopa)



Carboidratos

BOLINHA MARROM = 75g

- Quinoa cozida (75g ou 4 colher de sopa)
- Arroz cozido (75g ou 3 colheres de sopa)
- Milho orgânico cozido (3 colheres de sopa)
- Amaranto cozido (5 colheres de sopa)
- Painço cozido (2 colheres de sopa)
- Aveia (preferência sem glúten) (4 colheres de sopa)
- Pipoca milho orgânico (75g ou 5 colheres de sopa cheia)
- Batata-doce cozida (75g)
- Inhame cozido (75g)
- Banana-da-terra (75g)
- Mandioca cozida (75g)
- Batata Inglesa cozida (75g)
- Batata Yacon (75g)
- Mandioquinha-salsa (75g)
- Macarrão (grão integral), cozido (75g)
- Cuscuz, cozido (5 colheres de sopa)
- Farinha de arroz (4 colheres de sopa)
- Biscoito de arroz (10 unidades pequenas)
- Goma de tapioca (4 colheres de sopa)
- Leite de vaca (integral 150ml, semidesnatado 180ml, desnatado 200ml)
- Leite de aveia e arroz (200ml)
- logurte natural desnatado (170g)
- Pão integral e sem glúten (2 fatias)
- Granola sem glúten (2 colheres de sopa)



Gorduras boas

BOLINHA AMARELA = 37,5g



Abacate (100g)

Amêndoas (37,5g) (farinha 37,5g ou leite 200ml)

Castanha de caju (37,5g) (leite 200ml)

Castanha do Pará (37,5g)

Amendoim (37,5g)

Pistache (37,5g)

Nozes (37,5g)

Coco Natural (37,5g) (farinha 37,5g ou leite 200ml)

Frutas

BOLINHA ROXA = 75g

Berries (morango, mirtilo, cereja fresca, framboesa, amora)

Romã (com sementes)

Goiaba

Carambola

Maracujá

Melão

Mamão

Laranja

Tangerina

Maçã

Pêssego

Nectarina

Ameixa fresca

Uvas

Kiwi

Manga

Pera

Abacaxi

Banana

Figo fresco

Jaca (bagas)



Sementes e molhos

COLHER DE SOPA = 15g

- Semente de Abóbora, crua (15g)
- Semente de Girassol, crua (15g)
- Semente de Gergelim, crua (15g)
- Sementes de Chia (15g)
- Sementes de cânhamo (15g)
- Linhaça moída (15g)
- Azeitonas (15g)
- Molhos de salada (consultar receitas)



Óleos e Pastas

COLHER DE CHÁ = 5g



Azeite extra virgem (5g)

Óleo de coco extra virgem (5g)

Nibs de cacau (5g)

Pasta de oleaginosas (5g) (amendoim, amêndoa, caju, etc.)

Manteigas de sementes (5g) (abóbora, girassol, gergelim/tahine)

Manteiga clarificada caseira ou manteiga Ghee (5g)

Pasta de manteiga vegana (5g)

Pesto vegano (5g)

Bebidas e

ALIMENTOS LIVRES

ALIMENTOS: (CONDIMENTOS)

Temperos, ervas e especiarias - salsa, manjeriço, orégano, hortelã, coentro, cebola, cebolinha, alecrim, gengibre, canela em pó, pimenta caiena e pimenta do reino ou preta, erva-doce e açafrão (cúrcuma).

ÁGUA SABORIZADA : (COM GELO)

1. Hortelã/limão + folhas de manjeriço fresco e uma fatia de limão.
2. Hortelã/limão + duas fatias de laranja. Polvilhar canela em pó.
3. Hortelã/limão + um raminho de alecrim.
4. Hortelã/limão + duas fatias finas de manga e abacaxi.
5. Hortelã/limão + 1 fatia de melão picado e um raminho de alecrim.

Café e chá devem ser consumidos com moderação, recomendo de uma a duas xícaras de café ou chá com cafeína por dia. Chás de ervas sem cafeína, por outro lado, pode ser consumido em média 500ml por dia, quente ou gelado, mas isso **não inclui** bebidas como “**chás**” **engarrafados**, que contêm açúcar ou adoçante.

Evitar bebidas adoçadas como **sucos industrializados, energéticos, refrigerantes e águas saborizadas artificiais**. Se você quiser adicionar algum complemento ao seu café ou chá, aqui algumas ideias e orientações sobre quantidade e frequência.

- **FIQUE À VONTADE:** Canela, Limão e Cacau 100%
- **COM MODERAÇÃO (máximo 2x ao dia):** Stevia (1–2 gotas líquidas ou 1/2 pacote de dose única) ou 1–2 colheres de chá de açúcar (mascavo, demerara ou coco)
- **EVITAR:** Chantilly, Adoçantes artificiais, Calda de chocolate e Xaropes de sabor (como glicose de milho, baunilha, etc.)

**Gelo hortelã/limão: faça o suco de um limão com água filtrada ou mineral + 5 folhinhas de hortelã. Bata no liquidificador e encha bandejas de gelo.*

Guloseimas

E OUTRAS BEBIDAS

**SUGESTÃO: ATÉ 3 VEZES POR SEMANA
UTILIZE AS MARCAS VEGANAS DE SUA PREFERÊNCIA**

Às vezes você quer dar ao seu corpo um descanso e recompensa para uma dose extra de açúcar e outros ingredientes que não costumam fazer parte do seu dia a dia, então, consulte a lista abaixo e não esqueça de contabilizar em sua folha de registro, uma bolinha de antioxidante marrom (com exceção do chocolate que corresponde a $\frac{1}{4}$).
Lembre-se: moderação é fundamental!

Damascos secos, sem açúcar	●
Figos secos, sem açúcar	●
Tâmaras	●
Uva Passas	●
Demais frutas desidratadas	●
Chocolate acima 70% cacau (1 tablete: 20g)	$\frac{1}{4}$
Batatas fritas (75g = 7-8 batatas fritas)	●
Suco de frutas 100% real (copo de 150ml)	●

Refeição Off

Vamos entender o que é, e como deve ser feito essa **refeição off:**

Ter momentos “offs” faz parte da vida, e isso não prejudica o seu emagrecimento, desde que, seja de forma equilibrada.

- Escolha refeições, alimentos, que você realmente deseja comer, aquele que você realmente está com vontade e que vai te dar prazer. Não como **só** por comer!
- Planeje esse dia que você vai fazer a refeição livre, planeje desde o começo. Deixe disponível também para esse dia as frutas, legumes e verduras. (Não é pra você passar o dia todo comendo lanche)
- Faça atividade física também nesse dia para aumentar o gasto calórico.

Fazer sua refeição off até 3 vezes por semana e nunca fazer no mesmo dia.

Atividade Física

PASSO 5

É fundamental que você se exercite durante esse programa.

No app Weburn, você vai selecionar o tópico **EMAGRECIMENTO** e fazer as aulas que ajudam a queimar calorias. Os treinos são projetados para serem efetivos no processo de emagrecimento, então não deixe de associá-los ao seu plano alimentar.



DICAS EXTRAS DA NUTRI



A ingestão de água, exercício físico e o descanso também são fatores importantes no processo de emagrecimento e ganho de massa magra, por isso não deixe de assinalar na sua planilha de registros, os copinhos e anotar a quantidade de sono e qual tipo de treino você fez.

Lembre-se que se você consumir uma dose de proteína em pó diária, você deverá anotar e não esquecer de descontar 1 bolinha vermelha de antioxidante do total de proteínas que você pode consumir por dia.

Faça sua lista de compras ao mesmo tempo que cria o seu menu!

Use o mesmo plano de refeição mais de uma vez, então, quando você estiver preparando uma refeição, faça uma quantidade maior e congele uma parte para usar em outros dias.

Distribua suas refeições em intervalos de até 3 horas.

CONTROLE DE MEDIDAS DEFINIÇÃO MUSCULAR

Tire a medida da cintura e se pese todo início e final de cada semana. Em seguida, registre na folha.

CINTURA

INÍCIO SEMANA 1

FIM SEMANA 1

INÍCIO SEMANA 2

FIM SEMANA 2

CONTROLE DE PESO

INÍCIO SEMANA 1

ÚLTIMA SEMANA

Acompanhe seu progresso e compartilhe seu resultado com a gente, assim você incentiva e ajuda outras pessoas a terem os resultados que você teve. Envie sua foto para wbnutri@weburn.com.br

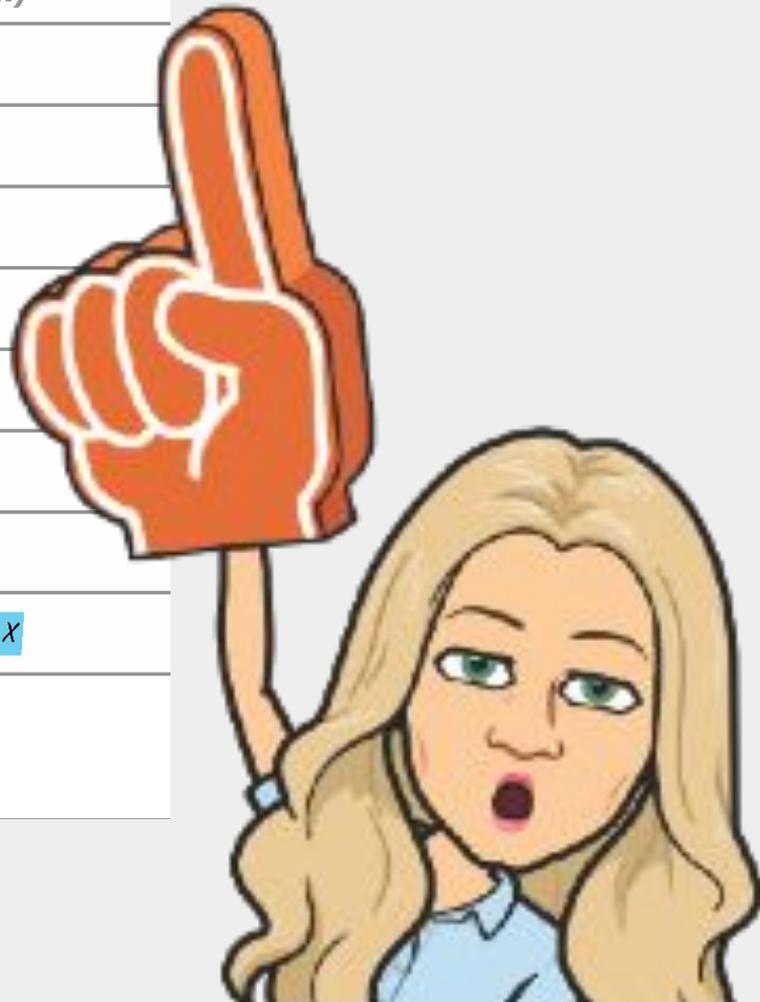


EXEMPLO DE MARCAÇÃO

O último passo é para te ajudar a ter disciplina durante o Emagrecimento, para isso oferecemos planilhas de registro alimentar diário. Se preferir, imprima e assinale as bolinhas de antioxidantes e as colheres consumidos ao longo do dia.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

PLANO EMAGRECIMENTO	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	  
	 
	
	
	 
	
	 
	        
QUAL TREINO FIZ?	<u>Treino Hiit</u>
HORAS DE SONO:	<u>7h35</u>



FAÇA OS SEUS REGISTROS

Se desejar, imprima o material e assinale as bolinhas de antioxidantes, as colheres e os copinhos consumidos ao longo do dia, e registre suas refeições.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

BEBA ÁGUA



Ande sempre com uma garrafa de vidro, de no mínimo 500ml e procure enchê-la 6 vezes ao dia, durante os sete dias. Isso vai te ensinar, que às vezes, as tarefas mais simples, podem ser as mais difíceis de fazer.

Evite refrigerantes, sucos prontos, bebidas açucaradas, bebidas contendo cafeína como: café preto, chá verde, branco ou preto, chá mate, chimarrão, energéticos e pré-treino com cafeína.

IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	



Parabéns!

CONTINUE NA SUA JORNADA DE
TRANSFORMAÇÃO E NÃO DESISTA!

