



**E-book De Como
Iniciar A
DIETA LOW CARB
- DESCUBRA TUDO -**



Denis Pires

Nutrição Especializada

Índice

O que é a low carb?	03
Quem pode ou não realizar a low carb	04
Benefícios	05
Primeiros passos para a low carb	06-07
Lista de limpeza	08
Lista de compras	09
Low carb	10
Opções de café da manhã	11
Opções de almoço	12
Opções de lanche	13
Opções de jantar	14
Informações do nutricionista	15
Redes Sociais	16



O que é low carb?

A dieta low carb propõe reduzir a quantidade de carboidratos ingeridos, esse macronutriente pode compor até 40% do que é consumido em um dia.

Este método defende que seja priorizado o consumo de carboidratos de baixo índice glicêmico, aqueles cujo a glicose (açúcar) é absorvida em uma velocidade mais lenta e por isso não há aumento do consumo de glicose e nem picos de insulina no organismo.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Quem pode ou não realizar a low carb?

➤ Quem pode realizar:

Essa estratégia é indicada para indivíduos que precisam emagrecer ou aqueles portadores de doenças como diabetes, esteatose (gordura no fígado), dislipidemias, resistência à insulina, ovário policístico ou alguma patologia relacionada a síndrome metabólica.

➤ Quem não pode realizar:

Pessoas que possuem alguma patologia, em que a low carb não é indicada pelo médico.


Denis Pires
Nutrição Especializada



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Benefícios

- **Saciedade:** trocar os carboidratos pelas gorduras naturais, além de dar mais energia, proporciona saciedade por muito mais tempo e, auxilia no emagrecimento;
- **Aumenta o HDL (colesterol bom):** Uma alimentação rica em gorduras naturais e baixa em carboidratos aumenta os níveis do HDL, que ajuda na redução de doenças cardíacas;
- **Controle da glicose sanguínea:** Quando comemos carboidratos eles se transformam em açúcar na corrente sanguínea, elevando a insulina e auxiliando na ativação do acúmulo de gordura corporal. Com a low carb os níveis de insulina reduzem, ajudando tanto no emagrecimento, como na diminuição de doenças relacionadas ao aumento da insulina;
- **Baixar os níveis de colesterol e triglicerídeos;**
- **Melhorar o funcionamento do intestino, por conter mais alimentos integrais.**



Primeiros passos para a low carb

- **Comece aos poucos, retire da alimentação:** arroz, trigo, milho, cevada, cereais em geral, farináceos e açúcar; Não precisa eliminar de vez todos os alimentos ricos em carboidratos, apenas diminuir suas quantidades;
- **Menos alimentos processados, mais comida de verdade:** o equilíbrio é peça fundamental. Não se trata de só comer alimentos naturais e também não é só consumir alimentos processados.
- **A base da sua alimentação será:** vegetais, carnes, gorduras naturais (azeite de oliva, óleo de coco, manteiga), ovos, queijos amarelos, frutas (kiwi, frutas vermelhas, coco, abacate), oleaginosas;
- **Vontade de comer doce:** invista no consumo de chocolate 70% cacau sem açúcar: além de desacostumar seu paladar do açúcar, você aprenderá a degustar o verdadeiro sabor do cacau;
- **Coma quando sentir fome;**
- **Saciou, parou!**
- **Limpe a dispensa:** se livre dos alimentos que são contrários ao estilo de vida que você pretende seguir.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Primeiros passos para a low carb

➤ Proibido

- Açúcar refinado ou outros tipos como: demerara, mascavo, de coco, orgânico, mel, melado e entre outros;
- Óleos refinados (soja, canola, milho e entre outros). Eles são zero carbo sim, mas passam por vários processos químicos durante o seu preparo;
- Grãos, especialmente o trigo. Pães, massas, bolos, biscoitos, rosquinhas, muffins, cookies, cupcakes, baguetes, pizzas, brioches.

➤ Evitar:

- **Alimentos processados;**
- **Vegetais ricos em amido:** batata inglesa, inhame, cará, cenoura, beterraba e entre outros;
- **Leguminosas:** feijões, grão de bico, lentilha e entre outros;
- **Bebidas alcoólicas.**


Denis Pires
Nutrição Especializada



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Lista De Limpeza

Quer maximizar suas chances de sucesso? Confira a seguir uma lista rápida de coisas que você deve se desfazer para que não pise na bola a toa ou sofra com tentações fora de hora.

- Doces de qualquer tipo;
- Sobremesas;
- Chips e salgadinhos;
- Margarina;
- Óleos vegetais;
- Açúcar em qualquer forma;
- Pão;
- Farinha de trigo;
- Macarrão;
- Cereais de café da manhã;
- Feijão;
- Qualquer coisa que tenha "baixa gordura ou zero gordura no rótulo";
- Sorvete;
- Biscoitos e cookies;
- Refrigerantes, sucos ou outras bebidas adoçadas.


Denis Pires
Nutrição Especializada



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Lista De Compras

- Óleo de coco;
- Oleaginosas (mix);
- Ovos;
- Azeite de oliva extravirgem;
- Creme de leite;
- Farinha de coco, farinha de berinjela, farinha de amêndoas;
- Iogurte natural integral;
- Atum;
- Adoçante: Xylitol ou stévia;
- Queijos diversos (dê preferência aos mais amarelos);
- Provolone desidratado;
- Temperos Mrs. Dash;
- Cacau em pó;
- Chocolate 70%;
- Coco em lascas (sem açúcar);
- Abacate;
- Chá Verde;
- Folhas verdes variadas;
- Abobrinha;
- Berinjela;
- Brócolis;
- Couve-flor;
- Tomate;
- Molho de tomate pelado;
- Cebola;
- Alho;
- Pimentão.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Low Carb

Agora você já sabe o que é o estilo de vida low carb, o que deve evitar, os primeiros passos que deve dar, lista de limpeza e lista de compras. Confira agora algumas sugestões do que comer nas principais refeições do dia!



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista




Denis Pires
Nutrição Especializada

denis_nutri

Opções De Café Da Manhã:

- Ovos mexidos ou cozidos;
- Rolinho de presunto e queijo;
- Creme de abacate;
- Chips de provolone com patê de atum;
- Panine com queijo e peito de peru;
- Bolo de caneca low carb;
- Leites vegetais, batidos com frutas vermelhas;
- Pão de queijo de frigideira low carb;
- Pão low carb.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista




Denis Pires
Nutrição Especializada

denis_nutri

Opções De Almoço:

Escolher:

- Proteínas: carne bovina, carne suína, frango, peixe e entre outras;
- Boas opções de carboidratos como: abóbora, batata doce ou mandioca;
- Salada verde à vontade: Alface, rúcula, agrião e acelga;
- Vegetais à vontade: Chuchu, vagem, brócolis, couve-flor, couve manteiga, abóbora, abobrinha, pepino, maxixe, jiló, berinjela, quiabo, repolho, tomate, aipo, espinafre, almeirão, alcachofra, pimentão e rabanete;
- Temperar a salada com azeite de oliva extravirgem, limão e orégano.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Opções De Lanche:

- Iogurte natural integral;
- Oleaginosas;
- Frutas low carb: frutas vermelhas, kiwi, coco e abacate;
- Chips de coco;
- Salada de frutas low carb.



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista




Denís Pires
Nutrição Especializada

denis_nutri

Opções De Jantar:

- Caldo de abóbora com carne;
- Caldo verde;
- Espetinho de carne com vinagrete;
- Salada de ovo;
- Omelete com atum;
- Macarrão de abobrinha;
- Lasanha de berinjela.



(61) 98530-0026

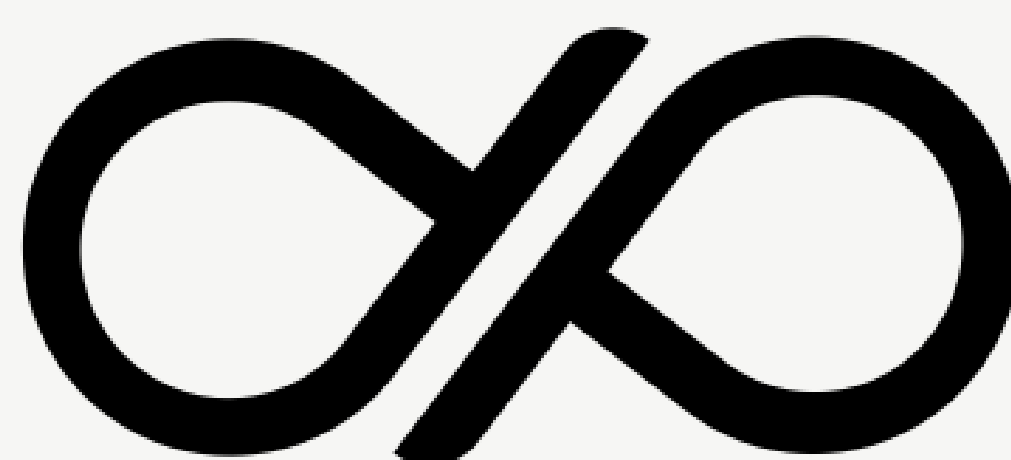


Denis Pires Nutricionista




Denís Pires
Nutrição Especializada

denis_nutri



Denis Pires

Nutrição Especializada

Posso lhe ajudar a alcançar seu objetivo da forma mais saudável!

Informações e Marcação - Brasília/DF

Whatsapp - 982647997 / 35743028 / 3551-3003

Endereço: Sala 108 Bloco A, CLN 102, Brasília - DF

www.denispires.com.br

Nutrição Esportiva

Dieta Paleo

Especialista em dieta LCHF com foco em emagrecimento

Não perca tempo e agende já sua consulta!



(61) 98530-0026



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri

Gostou das receitas?

Me acompanhe nas redes sociais para conferir receitas low carb!



Denis Pires Nutricionista



denis_nutri



Denis Pires Nutricionista

