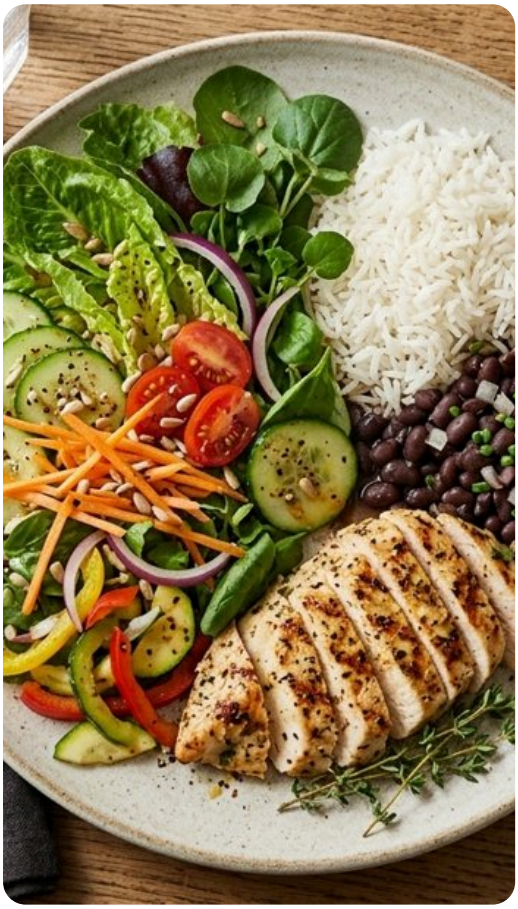
LIBERDADE NUTRICIONAL

A sua dieta, por dentro.

Um passeio pelo plano alimentar que você vai receber: **como ele é montado, o que ele respeita e por que ele é gostoso de seguir.**











No seu horário

As refeições seguem a sua rotina, não o contrário.

Várias opções

Até cinco tipos de refeição para cada horário do dia.

Substituições

Troque alimentos sem sair do plano, em qualquer lugar.

Doce ou salgado

Você escolhe o que quer comer, respeitando o seu corpo.

Este documento não é a sua dieta. É um exemplo ilustrativo de como ela é construída. O seu plano será montado a partir da sua avaliação individual.

1. Feita para ser sua

A dieta não sai pronta de uma gaveta. Ela começa com **observações sobre o seu caso** e segue **os horários da sua rotina**.

TRECHO DO PLANO

Observações importantes:

Orientações para intestino preso:

. aumentar consumo de água;

. aumentar consumo de fibras através de salada e legumes;

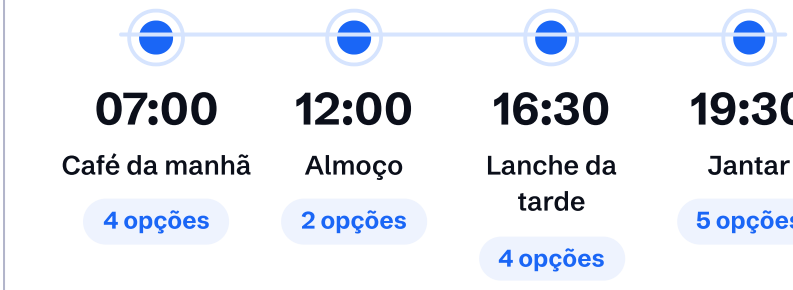
. aumentar consumo de fibras através de psyllium (adicionar 10g de psyllium em uma fruta à sua escolha, todos os dias);

. mamão e kiwi são frutas mais laxativas, dê preferência em consumi-las pelo menos 1x ao dia.

Intensifique o seu nível de hidratação entre o café da manhã e o almoço. É provável que você sinta um pico de fome nesse intervalo, mas é essencial não desviar do seu plano. Lembre-se de que, às 12h, você consumirá uma refeição substancial e energética. Caso necessário, conforme a rotina do dia, você tem a opção de antecipar essa refeição para as 11h.

Observações individualizadas do seu caso. Aqui você recebe uma dieta feita para ser sua.

O SEU DIA, NO PLANO

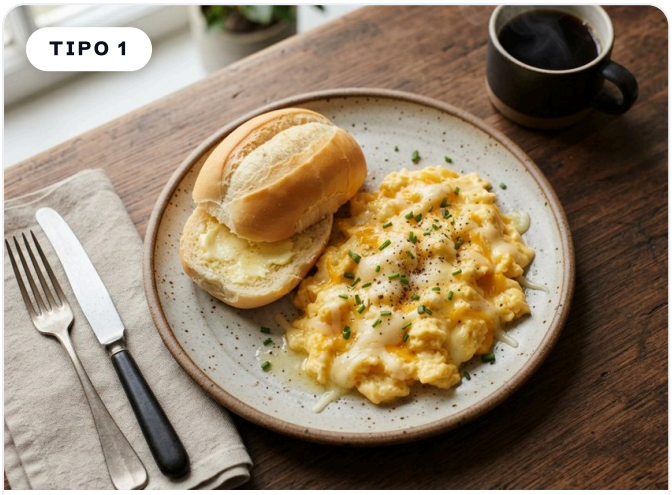


As refeições respeitam o seu horário e a sua rotina.

Várias opções de refeição para cada horário. Quantas e quais, você vê nas próximas páginas.

2. Várias opções para cada horário

Exemplo: o café da manhã. **Quatro tipos** para o mesmo horário, e você escolhe o do dia conforme a vontade e o tempo que tem.



07:00 · CAFÉ DA MANHÃ

Pão com Ovo, ou Tapioca, ou Pão de Pizza

O clássico: ovos, queijo e pão integral, tapioca ou cuscuz.



07:00 · CAFÉ DA MANHÃ

Queijo Quente

Refeição prática e sem ovo, para o dia corrido.



07:00 · CAFÉ DA MANHÃ

Pão de Queijo de frigideira

Ovo, tapioca, queijo e requeijão light, feito em minutos.



07:00 · CAFÉ DA MANHÃ

Shake, ou Mingau de aveia, ou Overnight Oats

Whey, fruta, aveia e pasta de amendoim: a versão doce.

Mesmo horário, quatro caminhos. Nenhum dia precisa ser igual ao outro.

3. Doce ou salgado, você escolhe

O mesmo horário tem **receitas doces e salgadas**. Você escolhe o que deseja comer, **respeitando a vontade do seu corpo**.



16:30 · LANCHE DA TARDE TIPO 1

Sanduíche de Frango, Carne, Atum ou Sardinha

Pão integral, tapioca ou torradas, com creme de ricota ou requeijão light e salada.



16:30 · LANCHE DA TARDE TIPO 3

Waffles, ou Panquecas, ou Mingau de aveia, ou Shake

Whey, fruta, aveia, cacau e 10g de chocolate: o doce dentro do plano.



LANCHE TIPO 2

Iogurte, Frutas e Sementes ou Creme de Frutas



LANCHE TIPO 4

Bowl de Frutas, Grãos e Sementes

Receitas doces e salgadas para o mesmo horário. Você escolhe o que deseja comer no dia.

Toda refeição vem com **foto de exemplo**: você vê o prato antes de fazer e já fica entusiasmada.

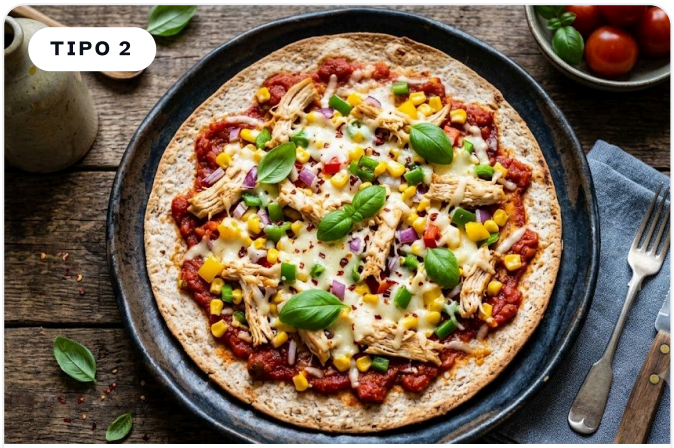
4. O jantar fecha o dia como recompensa

Sempre **várias opções de jantar** que dão, além de saciedade, **satisfação**. Terminar o dia bem faz parte do plano.



19:30 · JANTAR

Comida, ou Strogonoff, ou Macarrão, ou Risoto



19:30 · JANTAR

Pizza de Tapioca ou Panqueca de Aveia



19:30 · JANTAR

Hambúrguer de Patinho + Fraldinha, ou de Frango



19:30 · JANTAR

Tortinha de Frango ou Carne, Aveia e Tapioca



19:30 · JANTAR

Comida Japonesa

Pizza, hambúrguer e comida japonesa dentro da dieta. Saciedade e satisfação, finalizando o dia como uma recompensa.

Até fora de casa tem caminho: no japonês, **16 a 20 peças, ⅓ peixe e ⅔ arroz**, limite de 4 “hot”.

O que você leva

Em uma página, tudo o que faz a sua dieta ser diferente de uma dieta pronta.

- ✓ **Observações individualizadas** do seu caso, logo na primeira página.
- ✓ **Refeições no seu horário**, respeitando a sua rotina.
- ✓ **Várias opções** de refeição para cada horário do dia.
- ✓ **Substituições em toda refeição**, para você seguir a dieta em qualquer lugar.
- ✓ **Foto de exemplo** em todas as refeições, para você ficar entusiasmada em fazer.
- ✓ **Receitas doces e salgadas**, e jantares que dão saciedade e satisfação.

Este material é um exemplo ilustrativo.

Ele mostra como o plano alimentar é construído. O seu plano será montado a partir da sua avaliação individual, com as suas observações, os seus horários e as suas preferências.

LIBERDADE NUTRICIONAL