

Refeição	Descrição
Ao acordar	Tome 500 ml de água natural ou com limão e especiarias e aguarde entre 30 minutos e 2 horas antes da primeira refeição. Complete os 2 a 3 litros de água recomendados ao longo do dia, seja natural seja na forma de chás ou infusões.
Pequeno-almoço	Smoothie de vegetais e fruta da Power Foods Alternativa: 500g de mistura de 3 frutas e 2 vegetais crus
Almoço	Shake de cereais e sementes da Power Foods Alternativa: combinação de de cereais ou tubérculos, vegetais e fontes de proteína
Lanche	Até 2 colheres de sopa de frutos secos e sementes recomendados ou vegetais crus a discrição.
Jantar	Combinação de vegetais a discrição e fontes de proteína.
Ceia (opcional)	Vegetais crus à discrição temperados.

RESUMINDO

Tome o nosso smoothie ao pequeno-almoço, o nosso shake ao almoço, frutos secos ao lanche e um prato com uma fonte de proteína e muitos vegetais ao jantar; água e chás ao longo do dia. Quando e se não tiver acesso aos nossos batidos, substitua o smoothie por frutas e legumes e o shake por um prato com vegetais, cereais ou tubérculos e uma fonte de proteína.

O MAIS IMPORTANTE

- Elimine os alimentos não recomendados da sua casa. É uma ilusão achar que vai resistir.
- Reserve as exceções à dieta para as saídas sociais e torne a sua casa num santuário de saúde.
- Tenha sempre uma salada colorida e um chá prontos a consumir nos momentos de tentação.
- Programe as suas refeições com antecedência e nunca vá às compras com fome.
- Evite sumos, bebidas vegetais e sopas passadas que são só calorias vazias de absorção rápida.
- Coma uma peça de fruta antes dos treinos e duas colheres de sopa de frutos secos de seguida.

OUTRAS DICAS

- Adquira os alimentos no seu estado natural e evite produtos pré-embalados ou processados.☒
- Certifique-se que os produtos pré-embalados não contêm na lista de ingredientes açúcares, xaropes, mel ou amido.☒
- Ao comer fora evite pratos em que não consiga distinguir todos os ingredientes.☒
- Café e outras bebidas estimulantes, sim, sem açúcar e sem adoçantes e desde que seja por prazer e não para compensar a falta de energia causada por um estilo de vida desequilibrado.
- Para uma atividade física intensiva considere a suplementação proteica de preferência vegan que contenha pelo menos 2 fontes de proteína para garantir todos os aminoácidos essenciais.
- É muito difícil, com uma alimentação natural e saudável, ganhar gordura ou músculo acima do normal, pelo que se for esse o seu objetivo, pense se não será melhor trabalhar a sua auto-estima em vez de destruir a sua saúde.
- O consumo excessivo de carnes, em particular vermelhas, e lácteos (incluindo isolado proteico), requer a criação dos animais em condições cruéis e devastadoras para o meio ambiente. Tente, portanto, consumi-los com moderação.
- Para as comidas-conforto a internet será o seu maior aliado. Desde a tosta de abacate ao húmus com legumes em palitos, não faltam alternativas saudáveis ao maior dos seus "guilty pleasures". Basta pesquisar pelo prato em questão junto com a palavra, por exemplo, "saudável". Não se esqueça é de se certificar que a receita respeita este plano alimentar e se estiver com o nosso programa de diet coaching a decorrer, poderá consultar-nos para um apoio gratuito.

Veja de seguida a lista dos alimentos recomendados.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

A organização por grupos tem por objectivo garantir a maior diversidade nutricional e fitoterapêutica possível

FRUTA FRESCA

Quantidade: 300 a 500g por dia ou 0g se ingerir os batidos da Power Foods nesse dia

Período: De manhã, excepto se treinar a tarde podendo, neste caso, comer até 80g antes do treino.

Variedade: Pelo menos 1 de cada grupo por dia

GRUPO 1

Amoras, arandos, framboesas, kiwi, mirtilos, morangos

GRUPO 2

Alperce, ameixa, dióspiro, goiaba, nêspera, pêra, pessego

GRUPO 3

Abacate, limão, melão, papaia, toranja
Outras frutas, só para manutenção do peso

VEGETAIS FRESCOS

Quantidade: Pelo menos 100 g por dia

Período: Qualquer hora do dia e em qualquer refeição.

Variedade: Pelo menos 1 de cada grupo por dia

GRUPO 1

Acelga, agriões, algas, brócolos, couve-flôr, couves-diversos, endívias, espinafres, grelos diversos, kale, repolho, couve-roxa, rúcula

GRUPO 2

Abóbora, aipo, alcachofras, beringela, courgete, espargos, funcho, nabo, pepino, pimentos, rabanetes, rabano

GRUPO 3

Alface e outras folhas verdes, beterraba, cebola, cenoura, chuchu, cogumelos e diversos, feijão verde, quiabos, tomate, rebentos diversos

FRUTOS SECOS E SEMENTES

Quantidade: 2 colheres de sopa por dia (opcional se ingerir os batidos da Power Foods nesse dia)

Período: Depois do almoço

Variedade: Pelo menos 1 de cada grupo por dia

GRUPO 1

Amêndoa, avelã, pinhão, sementes de girassol

GRUPO 2

Noz, pecan, sementes de linhaça, sementes de chia

GRUPO 3

Castanha do Brasil (6g máx), mascada, pevides de abóbora, sementes de sésamo
Outras frutos secos, só para manutenção do peso

CEREAIS E TUBÉRCULOS

Quantidade: até 100 g (peso cozido) ou 0g se ingerir os batidos da Power Foods nesse dia

Período: preferencialmente ao almoço, mas pode também comer antes

Variedade: a gosto.

Arroz integral, aveia, batata, batata doce, inhame, massas alimentícias, millet, quinoa, trigo sarraceno e outros cereais e tubérculos, preferencialmente integrais e não processados.

FONTES DE PROTEÍNA

Quantidade: variável em função do teor proteico.

Período: ao almoço e ao jantar.

Variedade: basta apenas 1 fonte de proteína por refeição. Se quiser misturar fontes de proteína deverá fazer o ajuste. Por exemplo: uma salada com 1 ovo cozido (50g) poderá ser misturada com 75g de feijão frade ou 50 g de atum.

GRUPO 1

50g por refeição

Frutos secos, sementes girassol, sésamo ou abóbora, soja texturizada*, aves

* peso cozinhado

GRUPO 2

100g por refeição

Tempeh, tofu, enchidos de soja, tofu ou seitan, peixe, mariscos, ovos.

GRUPO 3

150g por refeição

Leguminosas*, rebentos de leguminosas, castanhas*

GORDURAS E TEMPÊROS

Ervas aromáticos (q.b.)

Alecrim, alho, aipo, cebola, cebolinho, coentros, funcho, hortelã, louro, tominho, manjeriço, oregão, salsa e outros

Especiarias (q.b.)

Canela, cardamomo, caril, cominho, curcuma, gengibre, leveduras, molho de soja, noz moscada, paprica fumada, pimenta e outros

Gorduras (q.b.)

Azeite, óleo de coco, de girassol, sésamo, leite de coco