

Refeição	Descrição
Ao despertar	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: prato com 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 ou vegetais crus
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.
- Se o seu objectivo é de ganhar gordura ou músculo para além da sua predisposição natural, saiba que é muito difícil fazê-lo com uma dieta natural e saudável, pelo que se for esse o seu objetivo, pense se não será melhor trabalhar a sua autoestima 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, pêssego

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, couve portuguesa, 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 diversos, feijão verde, quiabos, tomate, rebentos diversos, outros legumes

FRUTOS SECOS E SEMENTES

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

Período: Entre o almoço e o jantar.

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), macadamia, 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 de acordo com a lista..

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 (se não tomar os batidos da Power Foods nesse dia) 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 vegetarianos, peixe, mariscos, ovos.

GRUPO 3

150g por refeição

Leguminosas*, rebentos de leguminosas, castanhas*

GORDURAS E TEMPÊROS

Ervas aromáticas (q.b.)

Alecrim, alho, aipo, cebola, cebolinho, coentros, funcho, hortelã, louro, tomilho, manjeriço, oregão, salsa, etc

Especiarias (q.b.)

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

Gorduras (q.b.)

Azeite, óleo de coco, de girassol, sésamo, leite de coco e outros óleos vegetais virgens.