



Dieta Low Carb

**Guia Completo para
Iniciantes**

**O que é, como fazer e como
começar**

**MAIS
SUGESTÕES DE
CARDÁPIO**



Conheça os Alimentos Low Carb.

Com certeza você já deve ter ouvido falar sobre a Dieta Low Carb.

Ela tem estado presente nas mídias, sendo compartilhada por pessoas famosas ou não, mas certamente por pessoas que têm preocupação com a própria saúde ou com o ganho exagerado de peso.

Essa fama deve-se aos seus resultados incríveis de emagrecimento e aos grandes benefícios que proporciona à saúde do organismo.

A Dieta Low Carb tem como foco o baixo consumo de carboidratos simples e está cada vez mais famosa entre as pessoas.



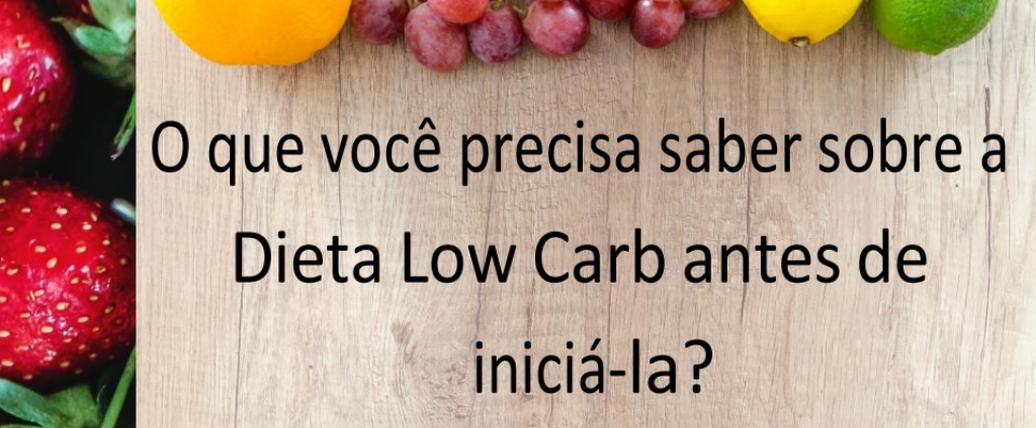
Entre os seus benefícios podemos citar:

-O controle da glicemia, da hipertensão, a baixa da taxa do colesterol e a diminuição dos triglicerídeos;

-Auxílio na prevenção e controle de diversas doenças de alto risco, como a diabetes e doenças cardíacas.

Essa Dieta vem inclusive mudando os hábitos alimentares tradicionais de alguns brasileiros.

Você sabia que o consumo de feijão caiu cerca de 6% na casa dos brasileiros nos últimos sete anos, devido ao aumento do sucesso da Dieta Low Carb?



O que você precisa saber sobre a Dieta Low Carb antes de iniciá-la?

A busca por uma alimentação mais saudável e que traga benefícios de longo prazo à saúde tem sido a escolha de muitas pessoas motivadas a mudar o estilo de vida. Fazer dieta não é deixar de comer coisas saborosas, mas optar por versões saudáveis e nutritivas.

Conheça os alimentos Low Carb que vão lhe ajudar a montar o cardápio perfeito para a sua dieta e fique por dentro de receitas deliciosas.

O que você precisa saber sobre a Dieta Low Carb antes de iniciá-la?

A Dieta Low Carb promove a perda de peso baseada no baixo consumo de carboidratos simples e refinados, os quais envolvem principalmente produtos fabricados com farinhas brancas, açúcar refinado, refrigerantes, industrializados, embutidos e doces.



Antes de iniciar a Dieta Low Carb é essencial que você consulte um nutricionista de confiança e realize todos os exames necessários para saber se está bem de saúde e se essa dieta é, de fato a mais indicada para você.



A indicação para o início da Dieta Low Carb é o consumo controlado de carboidratos complexos, como os integrais. Esses carboidratos são absorvidos lentamente pelo organismo, não gerando picos de glicose e insulina no sangue, mas sim, uma curva gradual e controlada.

Esses carboidratos complexos podem ser encontrados em verduras, legumes, alimentos integrais, grãos e outros.

Indica-se também o consumo de proteínas e gorduras boas para o organismo, como carnes, ovos, manteiga, azeite de oliva, abacate e ômega 3 (encontrado em peixes e outros alimentos).

O ideal da Dieta Low Carb é sempre optar por alimentos naturais e prezar pela qualidade, teor nutritivo e procedência desses alimentos.



Caso você não possa preparar pessoalmente as suas refeições, procure saber se nelas não estão incluídos erroneamente alguns carboidratos disfarçados.

Para quem está iniciando a Dieta Low Carb, é interessante criar um diário alimentar para não perder o foco, se manter a par de todas as refeições e se certificar de que está seguindo os passos corretamente.



2-Veja quais os benefícios da Dieta Low Carb

A maior perda de peso ocorre logo no início da dieta, e é normal que após as primeiras semanas você perca menos peso do que perdeu no início; isso acontece porque os primeiros quilos eliminados geralmente são excesso de retenção de líquido, principalmente em mulheres.



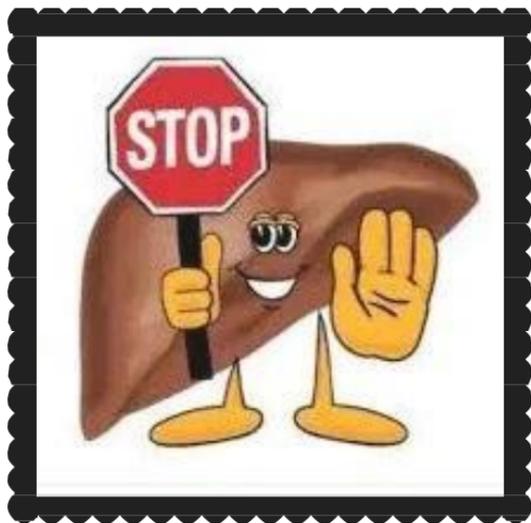
Após essa perda inicial de líquido, o corpo começa a gastar a energia (gordura) acumulada.

A Low Carb proporciona para o organismo diversos benefícios além do emagrecimento acelerado para quem segue a dieta à risca; ou seja, a Dieta Low Carb é um estilo de vida saudável que pode trazer para o seu dia a dia melhores condições de saúde, principalmente se você sofre com predisposição a diabetes ou a doenças cardiovasculares.



Essa mudança na alimentação low carb provoca conseqüentemente a redução dos triglicerídeos, que são as principais gorduras do nosso organismo e provêm 80% da nossa alimentação.

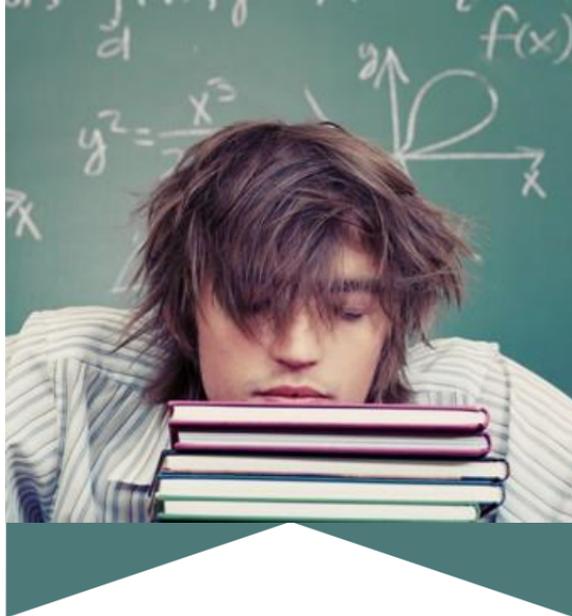
Os triglicerídeos servem como uma reserva energética, mas em excesso podem ser muito prejudiciais à nossa saúde, facilitando o aparecimento de doenças como pancreatite, AVC, aterosclerose, esteatose hepática (gordura no fígado) e outras.





A Dieta Low Carb

ainda proporciona a sensação de saciedade prolongada, diferente de quando se tem uma alimentação baseada na ingestão de carboidratos simples; isso acontece basicamente porque os carboidratos simples são tidos como fontes de energia imediata no nosso organismo



Os carboidratos simples são absorvidos rapidamente, criando picos de insulina e glicemia no sangue, e por serem metabolizados tão ligeiramente, parece que nunca estamos satisfeitos, ficamos com uma sensação de estufamento e nos sentimos mais cansados.

Como a metabolização dos carboidratos complexos, das proteínas e gorduras boas ocorre de forma mais lenta, sem picos glicêmicos, o nosso corpo sente mais saciedade e sente-se automaticamente mais disposto e cheio de energia.



A redução da pressão arterial é outro benefício da Dieta Low Carb.

Esse é um fator importante, especialmente por conta da hipertensão

estar atingindo cada vez mais pessoas jovens, obesas e sedentárias, e por trazer riscos reais à saúde.



A baixa dos índices glicêmicos no sangue é uma das grandes vantagens da Dieta Low Carb, principalmente para quem tem predisposição a diabetes, já é pré-diabético ou tem síndrome metabólica.

Com o consumo dos carboidratos complexos e menos açúcares, a redução dos picos de insulina e glicose no sangue facilitam o controle da glicemia.

A melhora do colesterol HDL, que é o “colesterol bom” e controle do colesterol LDL que é o considerado “ruim” também são vantagens da dieta low carb. É importante ressaltar que é necessário o acompanhamento profissional durante a dieta para fazer acompanhamento da sua saúde e dos resultados do processo.



A Low Carb
pode ser considerada
um estilo de vida
e/ou uma forma de
reeducação
alimentar,
proporcionando
uma maior perda de
peso quando
comparada a outras
dietas, como as que
privam a ingestão de
gorduras. Essa perda
de peso acontece
porque a Low Carb
favorece maior perda
de gordura ao invés
de perda da massa
muscular.



3-Saiba o que não pode faltar na sua despensa

Para mandar bem na sua dieta low carb, é essencial limpar a despensa e retirar tudo o que não faz mais parte da sua nova alimentação. Outra coisa importante, é recheiar a despensa com alimentos e produtos do mundo low carb que podem virar receitas saborosas.





O Xilitol, o Eritritol e a Stevia são adoçantes naturais com baixos índices calóricos, bem aceitos por diabéticos e por pessoas que buscam emagrecer, principalmente através da Dieta Low Carb.

Possuem baixo teor glicêmico e são perfeitos substitutos do açúcar comum, pois possuem todas as características do açúcar refinado, como sabor e propriedades de aplicação em doces, bebidas e receitas; porém nenhuma de suas propriedades negativas.



A Farinha de Amêndoas, é uma das farinhas especiais para a Dieta Low Carb que pode ser utilizada para a criação das mais variadas receitas e é perfeita para substituir a farinha de trigo. Sua substituição se dá na proporção de 1:1 para a farinha de trigo.



É uma grande fonte de energia, rica em propriedades nutritivas, auxilia na perda de medidas, além de possuir baixo teor de carboidratos.

A Farinha de Amêndoas pode ser utilizada em bolos, pizzas, tortas salgadas, pães e pode ser consumida crua em cima da salada. Não há grandes restrições para o seu consumo.

Uma outra opção de farinha especial é a de Berinjela, que também pode substituir a farinha de trigo na proporção de 1:1, para fazer massas de pizza low carb, por exemplo. Possui um gosto mais marcante, e é uma farinha rica em fibras.



O Óleo de Coco é uma gordura boa, rica em nutrientes, vitaminas e ácidos graxos que fazem bem ao organismo e perfeita para cozinhar alimentos. Mas, para quem não gosta do leve sabor adocicado que o óleo de coco pode deixar nas receitas, existe ainda a opção de utilizar o azeite de oliva e a manteiga ghee, que é uma manteiga purificada e que não necessita de refrigeração para o seu armazenamento. Essas gorduras boas são fonte de diversos nutrientes, como ômega 3 e ácidos graxos linoleico e butírico, que são benéficos à saúde.



Os chocolates com alto teor de cacau também são aliados da Dieta Low Carb, ou você achou que não poderia mais saborear essas delícias?



Pode sim! E saiba que o cacau em pó 100%, possui baixo teor de carboidratos e pode ser utilizado para a preparação de bebidas lácteas, vitaminas, smoothies, sorvetes, bolos, sobremesas e outros. É perfeito para diabéticos, alérgicos à proteína do leite e para quem busca um emagrecimento saudável, pois possui baixas calorias e sabor intenso.

A Farinha de Batata Doce é outro tipo de alimento utilizado na Dieta Low Carb, rico em ômega 3, ácidos graxos, minerais e vitaminas muito importantes.

Minha Vida
FARINHA DE BATATA DOCE

Para sua Saúde

Conheça esse maravilhoso alimento:

Preservando todos os nutrientes, a Farinha de Batata Doce contém Omega 3, ácidos graxos, magnésio, fósforo, potássio, zinco e vitaminas A, B, C, K e E. Fonte de betacaroteno e antocianina (antioxidantes), a Farinha de Batata Doce também contém fibras e polifenóis. As fibras são essenciais para ajudar a controlar o açúcar, manter uma digestão saudável e responder ao colesterol. Sua característica são absorver lentamente pelo organismo, liberando gradualmente a glicose na corrente sanguínea, mantendo o nível de energia e saciedade por mais tempo. Por esse motivo, também se apresenta excelente no cardápio dos adeptos da musculação.

Veja como você pode usar:

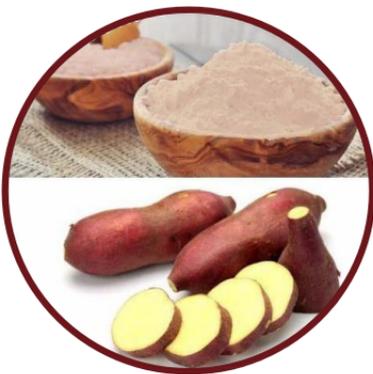
A Farinha de Batata Doce pode ser incorporada aos receitas ou adicionada no preparo de pratos doces ou salgados. Considerando que ela tem um sabor levemente adocicado, além frutas passas, shales, iogurtes, sucos de frutas, cereais e saladas. Dado ela é utilizada para empregar e massa de pizza, do pão, panetone, bolos, tortas e para empregar castas e ovos.

Confira mais sugestões de uso, dicas e receitas em nossa site www.produtosminhavidade.com.br

- Batata: **Indice Glicêmico**
- Rica em **antioxidantes**
- Fonte de **Ferro, Cálcio e vitamina A, B, C e E**
- **Batata na pasta de Sementes e Leite de Amêndoas**

MINHA VIDA - PRODUTOS NUTRICIONAIS
CNPJ: 14.912.888/00-59
[facebook.com/produtosminhavidade](https://www.facebook.com/produtosminhavidade)

Os Produtos Nutricionais Minha Vida são rigorosamente selecionados seguindo um alto padrão de controle de qualidade.
Consumir o produto em local fresco e arejado.
Pode ser aberto, conservar em até 30 dias.
Manter a embalagem fechada.
Evitar ingerir alimentos contaminados.



Fonte de vários minerais, entre eles o magnésio e o potássio que contribuem para a diminuição do LDL e triglicérides, ajudam no bom humor e estresse, assim como na prevenção da saúde cardiovascular, dos nervos e na reconstrução dos músculos, sendo um dos alimentos preferidos pelos atletas e fisiculturistas.

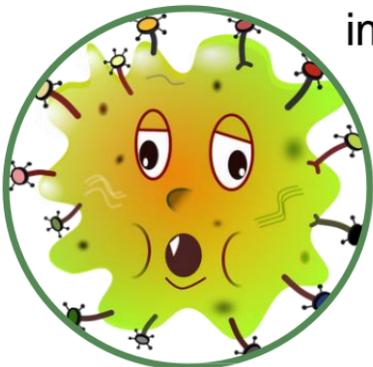


A Farinha de Batata Doce pode ser usada sobre cereais, saladas de frutas ou de folhas, no preparo de pães, bolos e tortas, em substituição mais nutritiva à farinha de trigo. Pode ainda ser adicionada aos sucos, shakes e whey protein. Pode ser utilizada para engrossar sopas e caldos.

Outro produto que é muito valorizado na Dieta Low Carb é o Chá Verde. Ele contém antioxidantes que inibem a ação do colesterol ruim (LDL), melhorando a circulação sanguínea e contribuindo para a diminuição da pressão arterial;
O consumo do Chá Verde antes das atividades físicas, reduz a massa gorda e aumenta a muscular.

O Chá Verde

contém nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo, atuando fortemente no sistema imunológico.



O Chá Verde pode ser consumido tanto em forma de bebida, feita com as folhas, como em cápsulas, que para muitos é uma forma fácil e prática de tomar e levar consigo para qualquer lugar e a qualquer hora.





Além disso, o Chá Verde contém antioxidantes e outros nutrientes que aceleram o metabolismo e favorecem a queima de gorduras, sendo excelente ajudante nas dietas de controle de peso;



O Chá Verde contém
ainda theanina,
aminoácido com
efeito tranquilizante,
ajudando no combate
à depressão e
contribuindo para a
perda de peso de
pessoas que acabam
consumindo grande
quantidade de
alimentos porque
sofrem de
ansiedade e acabam
encontrando "um
escape" na comida.



Lembrando sempre que o mais importante na Dieta Low Carb é prezar pela qualidade e pelo índice nutritivo dos alimentos ingeridos. Low carb **não significa deixar de comer carboidratos**, mas sim, reduzir o consumo e substituir os carboidratos ruins por aqueles que fazem bem à saúde.





4- Conheça os Alimentos que devem ficar longe da sua Dieta

Assim como existem os alimentos permitidos e que você deve consumir para garantir os benefícios da Dieta Low Carb, existem aqueles que você deve passar longe.

Preparamos uma lista com alguns desses alimentos e produtos para que você não se confunda na hora das compras e fique longe dos carboidratos simples disfarçados:

São eles:

Os Grãos refinados: isso inclui os pães, inclusive os integrais: trigo, aveia e arroz.

São grãos que você não deve consumir durante a sua dieta low carb. Mas se você não consegue deixar o pão de lado, opte por versões low carb, existem receitas incríveis e muito fáceis de fazer.



Frutas ricas em frutose:

Banana, pera, ameixa, manga, caqui e algumas frutas secas são ricas em frutose, que é um carboidrato simples e deve ser evitado. E falando em frutose, fique atento para essa substância disfarçada em produtos, como xarope de milho em barrinhas de cereal, por exemplo. Para o consumo de frutas, escolha as que possuem menor quantidade de frutose e coma com moderação.



Massas:

Agora é hora de usar a criatividade e substituir. Você pode optar por macarrão de abobrinha, cenoura e outros legumes. As massas, mesmo que integrais, são grandes fontes de carboidratos e não é interessante consumir esse tipo de alimento em uma Dieta Low Carb.



Espaguete de abobrinha

Legumes ricos em amido:

Alguns legumes como batatas, milho e beterraba são ricos em amido, que são carboidratos simples e pobres em fibras, por isso é melhor eliminá-los da sua alimentação durante a Dieta Low Carb ou consumir muito pouco.



Cereais:

Se você tem costume de comer cereal matinal, vamos mudar esse hábito! Os cereais são ricos em carboidratos e possuem poucas fibras. Ao ingerir um prato de cereais pela manhã, você provavelmente irá consumir a sua porcentagem total ou metade de carboidratos pelo dia inteiro. Não vale a pena, né? Veja opções de café da manhã low carb!



Leite:

O leite é rico em nutrientes, mas também é rico em carboidratos. Na Dieta Low Carb é melhor optar por versões de leite vegetal.

Lanches processados:

Batatinhas chips ou fritas são opções de lanches que muitas pessoas adoram, mas são ricas em carboidratos e é melhor você passar longe durante a sua Dieta Low Carb.

Além de possuírem diversos outros componentes industrializados, são pobres em nutrientes e não trazem benefícios à saúde.



logurtes Adoçados:

Como já comentamos, nada de produtos industrializados, pois possuem conservantes, gorduras hidrogenadas e outros componentes desnecessários. Opte pelo kefir, que é uma versão saudável e traz benefícios maravilhosos à saúde. Se quiser mais informações sobre o kefir, encontre em nosso Blog.



Mel ou açúcar:

A melhor maneira de adoçar suas receitas é optar por versões de adoçantes naturais como o eritritol e a stévia, que não possuem alto teor de carboidratos e controlam os níveis glicêmicos.

Procure cortar radicalmente o açúcar da Dieta Low Carb.



Feijão e leguminosas:

Feijão preto, lentilha, grão de bico e ervilhas possuem um teor considerável de carboidratos.

Dependendo do seu objetivo com a Dieta Low Carb, pode incluir pequenas quantidades na sua alimentação, mas com restrições. Do contrário, é melhor eliminar o consumo desses alimentos no período de dieta.

Esses são alguns alimentos dos quais você deve manter distância enquanto está no seu processo de emagrecimento low carb.





Apesar das restrições alimentares, saiba que existem inúmeros outros alimentos que você pode acrescentar na sua alimentação e essa é uma das grandes belezas do mundo low carb. A descoberta de um novo mundo de possibilidades alimentares, baseado na boa saúde, pensando na qualidade e no índice nutritivo dos alimentos.

Para saber mais a respeito da Dieta Low Carb, de Alimentação Saudável e Reeducação Alimentar, [siga-nos no Instagram](#), e esteja sempre por dentro das novidades que postamos lá! Inclusive você pode colocar suas dúvidas nos comentários que responderemos o mais breve possível!

Venha conhecer nossa nova linha de produtos liofilizados e desidratados!

Muitas informações você encontra também em nosso Blog.

Agora que você já sabe quais são os passos para montar um cardápio Low Carb e como começar a seguir essa dieta incrível, que tal ficar por dentro de algumas receitas saborosas para começar a sua Dieta Low Carb mandando bem?

Acompanhe as novidades nas mídias sociais, CLICANDO no link abaixo!

bit.ly/3k3omHq

