

O que é uma dieta cetogênica?

Certamente você já ouviu falar sobre a dieta cetogênica.

Ela é uma maneira popular e muito eficaz de perder peso e melhorar sua saúde.

Quando seguida corretamente, esta dieta baixa em carboidratos e com alto teor de gorduras boas aumentará os níveis de cetose.

Esta redução de carboidratos coloca seu corpo em um estado metabólico chamado cetose.

Quando isso acontece, seu corpo se torna mais eficiente na queima de gordura e te dá mais energia.

Cetose é um estado metabólico em que a gordura fornece a maior parte do combustível para o nosso corpo.

Sabemos que a principal fonte de energia para o nosso corpo são os carboidratos. Porém eles não são a única fonte.

No caso da dieta cetogênica, o consumo é muito baixo, portanto o corpo utiliza as gorduras como fonte secundária.

você quer saber mais?

Você terá diversas vantagens comprando nosso Guia dieta

Cetogênica!

Perder peso com saúde comendo alimentos corretos!

Recuperar a energia e concentração através de uma alimentação exclusiva para isso!

Não se sentir pesado e sonolento após uma refeição, vamos explicar porque isso acontece!

Alcançará o corpo que sempre desejou de forma 100% saudável em pouco tempo!

Emagrecer sem precisar se sacrificar comendo alimentos sem sabor, você terá um bônus com mais de 100 receitas low carb!

Conseguirá se manter no peso perdido, com uma técnica que você vai poder aplicar sempre antes de comer algo.

Tudo isso utilizando as nossas técnicas exclusivas de dieta low carb e cetogênica!

Guia Dieta Low Carb & Cetogênica

Estudada e praticada a muitos anos, a dieta cetogênica é a melhor alternativa para perda de gordura em um espaço curto de tempo sem passar fome e contar calorias.



Alimentos para comer na dieta cetogênica

Alimentos para Evitar



Proteínas

Carnes: Carne de vaca, porco, bezerro, e aves. A gordura é útil, assim como a pele do frango. Escolha de preferência para os orgânicos .

Peixes: todos os tipos. De preferência, peixes gordurosos, como salmão, cavala ou arenque .

Ovos: todos os tipos. De preferência orgânico.

Gordura Natural

Usar manteiga e creme para cozinhar pode deixar sua comida mais saborosa e fazer você se sentir mais satisfeito. Experimente um molho béarnaise ou holandês, verifique os ingredientes ou faça você mesmo. Gordura de coco, óleo de abacate ou azeite também são boas opções.

Legumes

Todos os tipos de repolho. Espargos, abobrinha, berinjela, azeitonas, espinafre, cogumelos, pepino, alface, pimentão, tomate etc..

Lactícnios

Selecione sempre opções integrais, como manteiga, creme (40% de gordura), creme azedo e queijos. Tenha cuidado com leite normal, gordura reduzida e leite desnatado, pois contêm muito açúcar de leite. Evite produtos com sabor, açúcar e baixo teor de gordura.

Nozes

Desfrute de nozes com baixo teor de carboidratos, como castanha do Brasil, macaíada e amêndoas. Bagas como framboesas,

morangos e blueberries são bons em modo de exibição para a maioria das pessoas.

Bebidas e chá

Água: água com gás, água com limão verde ou lima.

Café e chá: Sinta-se à vontade para adicionar um pouco de leite ou creme. Fome entre as refeições? Tente adicionar um montão de manteiga sem sal ou gordura de coco.

Açúcar

Refrigerantes, doces, sucos, bebidas esportivas, chocolates, bolos, pãezinhos, doces , sorvetes e cereais matinais.

Também evite adoçantes artificiais: eles geralmente mantêm desejos de açúcar.

Amido

Pão, macarrão, arroz, batatas, batatas fritas, batata frita, mingau, muesli, etc. Quantidades moderadas de vegetais de raiz são boas se você não for muito rigoroso com restrição de carboidratos.

Margarina

Imitação de manteiga industrial com alto teor de gordura ômega -6 e aditivos . Não tem nem um benefício para a saúde e tem um gosto ruim.

Cerveja

Cheio de carboidratos rapidamente absorvidos.

Frutas

Contém muito açúcar, coma-o como uma forma natural de doce. A fruta seca contém ainda mais carboidratos. Coco, citrinos e melão contêm menos hidratos de carbono do que, por exemplo, bananas e uvas..

Para ocasiões especiais

Você decide quando é a hora certa. Tenha em mente que sua perda de peso pode diminuir um pouco..

Alcohol: Vinho seco (vinho branco seco ou vermelho normal), champanhe, uísque, conhaque, vodka e coquetéis sem açúcar.

Barra de chocolate: Acima de 70% de cacau, de preferência apenas um.