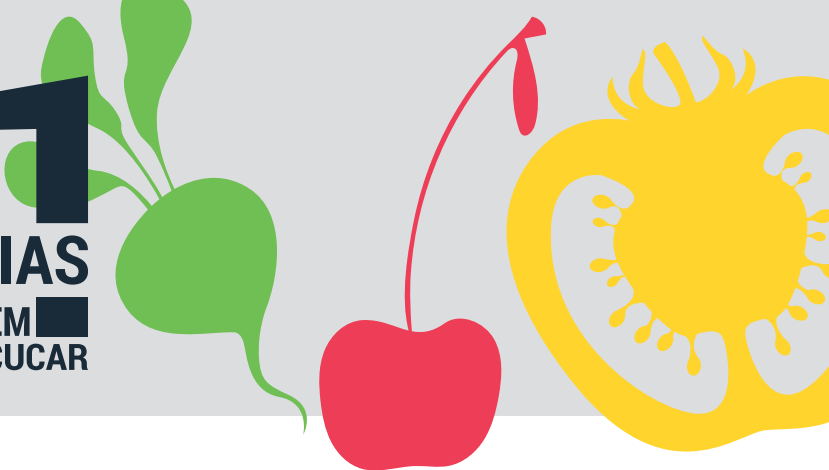


21

DIAS
SEM 
AÇÚCAR



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

Data de início:

16

17

18

Data de fim:

19

20

21

Alimentos Permitidos e Proibidos

ALIMENTOS PERMITIDOS

Vegetais:

- Alcachofras
- Espargos
- Brócolos
- Couves (ex. couve-flor, couve de Bruxelas, couve galega)
- Pepino
- Alface e outras folhas verdes
- Cogumelos
- Espinafres
- Nabo
- Courgette

Bebidas:

- Água
- Chá (sem açúcar)
- Café (sem açúcar)

Frutos secos e Sementes:

- Amêndoas e Nozes
- Sementes de chia e linhaça

Laticínios:

- Leite de coco
- Manteiga clarificada (*ghee*)
- Iogurte natural

Origem animal:

- Carne de vaca
- Búfalo
- Frango
- Pato
- Porco
- Cordeiro
- Mariscos (ex. amêijoas, camarão, mexilhões, ostras, vieiras)
- Ovo

Gorduras e Óleos:

- Óleo de coco
- Azeite virgem extra
- Óleo de abacate

ALIMENTOS PROIBIDOS

Vegetais:

- Batata-doce
- Milho
- Ervilhas

Frutas:

Todas as frutas (exceto um limão ou lima por dia)

Doces e Sobremesas:

- Chocolate
- Bolachas
- Gelados
- Pudins

Bebidas:

- Sumo de fruta (natural ou industrializado)
- Refrigerantes
- Bebidas energéticas
- Bebidas alcoólicas

Lacticínios:

- Leite com chocolate
- Iogurte adoçado
- Gelados

Carboidratos Refinados:

- Pão
- Bolos
- Biscoitos
- Massa
- Arroz branco
- Tortilhas de trigo

Outros:

- Molhos com açúcar adicionado (ex. *ketchup*)
- Alimentos processados e embalados com açúcar adicionado

ALIMENTOS A LIMITAR

(CONSUMO MODERADO)

Vegetais:

- Beterraba
- Abóbora
- Abóbora-manteiga

Frutas:

- Abacate
- Banana verde (máximo de uma por dia)

Grãos e Leguminosas:

- Quinoa
- Feijão (máximo de ½ chávena por dia)

Bebidas:

Leite de coco (industrializado, verificar ausência de açúcar adicionado)

CONSIDERAÇÕES

A base deste plano alimentar é reduzir o consumo de alimentos com alto índice glicémico e evitar açúcares adicionados, o que pode ajudar a estabilizar os níveis de açúcar no sangue, reduzir a inflamação e promover a perda de peso. As proteínas magras, gorduras saudáveis e vegetais sem amido são fundamentais para manter a saciedade e fornecer nutrientes essenciais durante o desafio.

Nota: Consulte sempre um nutricionista ou profissional de saúde antes de iniciar qualquer plano alimentar para garantir que ele é adequado às suas necessidades específicas.