



Reeducação
Alimentar para
Emagrecer 4 kg

360
Slum

Sumário

Introdução	4
9 princípios de nutrição	5
Sugestão de cardápio.....	6
Café da manhã	6
Lanche da manhã	7
Almoço	8
Lanche da tarde.....	10
Jantar	11
Ceia	13
Hábitos saudáveis que ajudam a emagrecer	15
A Importância de Fibras no Emagrecimento	19



A reeducação alimentar é um ótimo aliado do emagrecimento saudável. Confira então uma sugestão de cardápio balanceado e prepare-se para perder 4 kg em uma semana e melhorar a saúde.



Reeducação alimentar é o melhor truque para emagrecer e melhorar a saúde

Não caia nessa de fazer qualquer dieta em nome do corpo enxuto. É preciso controlar o peso, sim, mas sem comprometer a saúde. Este plano de emagrecimento tem um cardápio balanceado que garante cintura fina sem arriscar o bom funcionamento do seu organismo. O diferencial está em nove princípios de nutrição que aumentam a longevidade e que você deve ter em mente antes de iniciar o programa. Após uma semana seguindo-os à risca, você elimina até 4 kg e ganha vários benefícios para o corpo.

Pronta para aderir?



ENTÃO CONFIRA AS
REGRINHAS BÁSICAS
E SIGA O CARDÁPIO!

9 princípios de nutrição

1. Reduz a quantidade dos alimentos ingeridos
2. Diminua o sal
3. Faça refeições pequenas em vários momentos do dia
4. Monte um prato bem colorido
5. Evite gorduras e açúcares
6. Coma muitas fibras
7. Consuma vitaminas C e E
8. Aumente a ingestão de peixe e linhaça
9. Prefira carboidratos complexos, como pães, bolos, biscoitos, macarrão e arroz feitos com farinha integral



Sugestão de cardápio

Elaborado pela nutricionista Cláudia Torquato (SP), ele oferece cerca de 1200 calorias por dia e possui todos os dez princípios de nutrição focados no programa de reeducação alimentar.

Café da manhã

» Segunda-feira

1 iogurte de frutas light + 3 col. (sopa) de aveia + 1 col. (sopa) de gérmen de trigo

» Terça-feira

1 copo de 200 ml de suco natural + 1 fatia de pão de forma integral + 1 col. (chá) de margarina

» Quarta-feira

1 xícara (chá) de fruta picada ou de salada de frutas + 4 col. (sopa) de granola

» Quinta-feira

1 unidade comercial de coalhada desnatada + 2 col. (sopa) de aveia + 1 col. (chá) de mel + 1 col. (sopa) de gérmen de trigo.

» Sexta-feira

½ pão francês sem miolo + 1 col. (chá) de requeijão light + 1 copo (200 ml) de leite desnatado + 1 col. (sopa) de linhaça + café com adoçante à vontade + 1 maçã

» Sábado

Vitamina com ½ mamão papaia + 1 copo (200 ml) de leite desnatado + 2 col. (sopa) de aveia + 1 col. (sopa) de mel

» Domingo

2 torradas integrais light + 1 col. (chá) de geléia de fruta light + 1 copo (200 ml) de leite desnatado + café com adoçante à vontade

Lanche da manhã

» **Segunda-feira**

3 frutas oleaginosas (castanhas do Pará ou de caju, amêndoas, avelãs ou nozes) + 3 frutas secas (damasco, banana, uva, mamão, maçã, abacaxi, ameixa)

» **Terça-feira**

1 banana pequena + 1 col. (sopa) de linhaça

» **Quarta-feira**

1 xícara (chá) de chá verde (se quiser, use adoçante) + 1 torrada integral light + 1 col. (chá) de requeijão light

» **Quinta-feira**

1 barrinha de cereais light

» **Sexta-feira**

1 barrinha de granola

» **Sábado**

1 xícara (chá) de chá verde ou preto (com adoçante) + 1 fatia média de queijo minas light

» **Domingo**

3 biscoitos integrais de aveia + 1 xícara (chá) de chá verde ou preto (com adoçante)



Almoço

» Segunda-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + ½ pepino + 2 col. (sopa) de chuchu refogado + 1 de filé de frango magro (fritar na panela teflon com 1 col. (sopa) de óleo) + 2 col. (sopa) de arroz integral

» Terça-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 2 rabanetes + 2 col. (sopa) de quiabo refogado + 1 bife de carne vermelha + 1 batata média cozida

» Quarta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1/2 tomate + 2 col. (sopa) de cenoura crua ou cozida + 1 posta de peixe cozida + 2 col. (sopa) de purê de mandioca preparado com mandioca, alho, leite desnatado e pouco sal



Almoço

» Quinta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 prato (sobrem.) de vagem cozida + 1 omelete com 1 ovo e 1 clara + ervas frescas à vontade + 1 fatia de peito de peru + 2 col. (sopa) de mandioquinha refogada

» Sexta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 3 col. (sopa) de salada de berinjela com pimentão + 2 coxas de frango assadas + 2 col. (sopa) de arroz 7 cereais

» Sábado

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 2 col. (sopa) de seleta de legumes sem batata + 1 filé de peixe grelhado + 2 col. (sopa) de arroz integral + 2 col. (sopa) de feijão

» Domingo

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 prato (sobrem.) de broto de feijão refogado + 3 col. (sopa) de macarrão integral à bolonhesa (molho vermelho)

Lanche da tarde

» **Segunda-feira**

1 porção de fruta com 1 col. (sopa) de linhaça

» **Terça-feira**

1 unidade de iogurte light + 3 col. (sopa) de aveia + 1 col. (sopa) de gérmen de trigo

» **Quarta-feira**

1 xíc. (chá) de fruta picada ou salada de frutas + 3 col. (sopa) de granola

» **Quinta-feira**

1 barra de cereal light (pode ser com chocolate)

» **Sexta-feira**

3 minis pães-de-queijo + 1 xíc. (chá) de chá verde ou preto

» **Sábado**

3 castanhas do Pará + 1 xíc. (chá) de chá verde ou preto

» **Domingo**

1 copo (200 ml) de suco de frutas natural (opte por abacaxi, morango ou maçã, evitando laranja) + 1 col. (sopa) de linhaça + 2 frutas secas (ameixa ou damasco)



Jantar

» Segunda-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 concha de estrogonofe com molho de soja + ½ batata cozida + 1 pires de brócolis cozidos

» Terça-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + sopa de legumes com 1 porção de peito de frango cozido e desfiado

» Quarta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 pão sírio pequeno + 1 fatia de peito de peru + 1 fatia fina de queijo minas light + 1 tomate + 1 col. (sopa) de requeijão ou creme cheese light

» Quinta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 porção de quibe assado + 2 col. (sopa) de couve-flor refogada

» Sexta-feira

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 2 col. (sopa) de beterraba cozida + 1 ovo e 1 clara cozidos + 2 col. (sopa) de grão-de bico



Jantar

» Sábado

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 1 berinjela recheada com carne moída e duas azeitonas (sem fritar, opte por aquecê-la no forno) + 2 col. (sopa) de arroz integral

» Domingo

Salada verde à vontade (alface, rúcula, acelga, agrião, repolho, almeirão, espinafre, couve) + 2 fatias de lagarto cozido + vinagrete de 1 tomate com ½ cebola + 2 col. (sopa) de ervilha cozida



Ceia

» **Segunda-feira**

1 barra de cereal

» **Terça-feira**

2 torradas integrais light + geleia de fruta light ou diet ou requeijão light

» **Quarta-feira**

2 fatias finas de queijo minas frescal light

» **Quinta-feira**

1 porção de fruta (abacaxi ou melão) com 1 col. (sopa) de linhaça

» **Sexta-feira**

1 taça pequena de salada de frutas sem adoçar

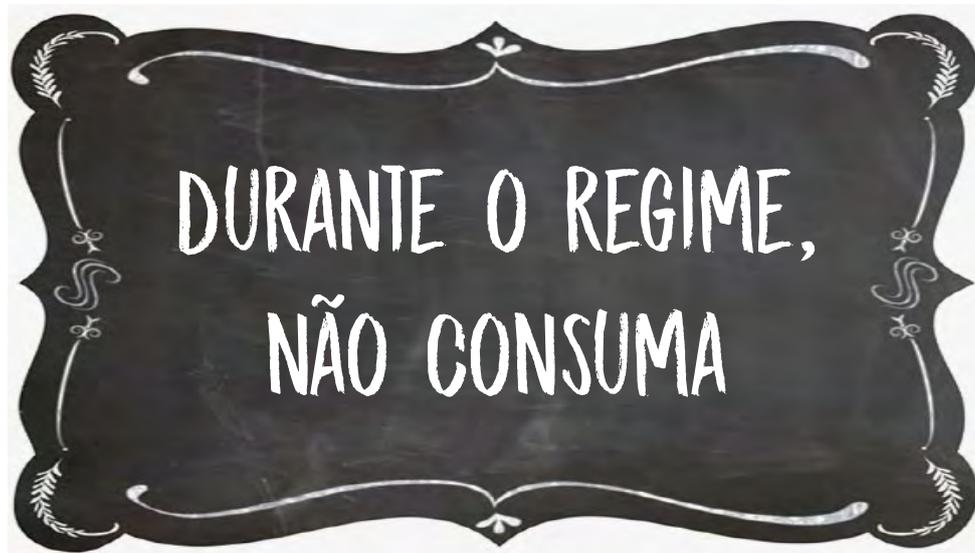
» **Sábado**

1 iogurte desnatado com gotas de baunilha ou canela com 1 col. (sopa) de linhaça

» **Domingo**

1 copo de leite desnatado





Carnes gordas, pele de frango.

Sucos artificiais em pó.

Frituras em imersão (batata frita, bife à milanesa, pastel).

Alimentos gordurosos (creme de leite, chantilly, coco e leite de coco, toucinho).

Itens embutidos e defumados (bacon, salame, carnes, queijos, salsichas).

Massas folhadas, biscoito recheado e amanteigado, croissant, massa "podre" (empadas e tortas).

Refrigerante, mesmo o light (pois pode causar celulite).

Bebidas alcoólicas.

Balas – é permitido apenas chiclete sem açúcar.

Hábitos saudáveis que ajudam a emagrecer

Além de uma alimentação nutritiva e balanceada, algumas outras práticas podem ser adotadas para te ajudar a perder de peso sem perder em saúde. **Confira!**



Pratique exercícios físicos

Manter o corpo ativo é essencial para manutenção do metabolismo, da atividade cardíaca e da circulação sanguínea, além de ajudar a queimar as calorias adquiridas na alimentação.



É proibido fumar!

O cigarro, além das toxinas prejudiciais à saúde de órgãos como o pulmão e o coração, potencializa o ganho de peso. Por isso, abandonar seu uso é essencial para o emagrecimento e para a saúde em geral.



Durma bem!

Dormir bem ajuda a regular os níveis de estresse e o funcionamento do metabolismo, fatores muito relacionados ao ganho de peso. O ideal é dormir ao menos 8 horas por dia.



Beba com (muita) moderação

A famosa “barriga de chopp” não é mera brincadeira. A bebida influencia diretamente no ganho de peso, principalmente se consumida em excesso e combinada com uma vida sedentária.



A Importância de Fibras no Emagrecimento

Benefícios Quitosana

Controla os níveis de colesterol: As fibras da quitosana produzem efeitos físicos no intestino delgado com a formação de géis solúveis que alteram a absorção de colesterol do organismo, auxiliando assim no controle dos níveis séricos de colesterol e reduzindo o risco cardiovascular.

Benefícios do Psyllium

Ajuda a controlar a glicemia: A fibra solúvel presente no psyllium ajuda a reduzir a velocidade com que carboidratos são absorvidos após a ingestão, o que permite o controle do nível de açúcar no sangue.



Picolinato de cromo: benefícios

O **Picolinato de Cromo** é indicado em caso de carência de cromo no organismo e para contribuir para o emagrecimento mas também pode ser usado como suplemento nutricional para baixar o colesterol e os triglicerídeos altos, diabetes melito e diabetes “não insulino” dependente e obesidade.

Benefícios da Biotina

Trata-se de uma vitamina hidrossolúvel produzida no intestino pelas bactérias e obtida por meio da alimentação. Assim como outras vitaminas do complexo B, a **biotina** está relacionado ao metabolismo das gorduras, carboidratos e proteínas. Ela também é essencial para a saúde da pele, unhas e cabelos.

Benefícios da Vitamina C

A Vitamina C é um antioxidante que tem o poder de reverter os sinais do envelhecimento da pele, reduzindo rugas e linhas de expressão, devolvendo o viço e melhorando a firmeza. Conheça 5 benefícios que a Vitamina C traz para a sua pele e insira esse ativo já em sua rotina diária!





360
Slim

www.360slim.com.br

 [@360slim_oficial](https://www.instagram.com/360slim_oficial)

