



Lista De Alimentos Permitidos, Moderados E Proibidos

Dieta Low-Carb E Cetogênica

	Permitido	Moderado	Proibido
Açúcares e adoçantes	Eritritol Fruta dos monges Stevia Sucratose Xilitol	Outros adoçantes artificiais	Açúcar refinado Açúcar fit Açúcar de coco Açúcar cristal Açúcar demerara Açúcar mascavo Maple Syrup Mel
Leite e Derivados	Manteiga Creme de leite	Iogurte grego (verdadeiro) Sorvete (depende do sorvete) Iogurte integral	Leite Iogurtes em geral Leite fermentado
Queijos e variações	Todos os queijos, como: Brie Catupiry Cheddar Coalho Cottage Feta Gorgonzola Gouda Muçarela Parmesão Prato Provolone Rochefort Suiço	Queijo mais processados, como: Cream cheese Requeijão	
Ovos	Avestruz Codorna Galinha Pato Cozido Frito México Omelete Poché		
Carnes	Bovina (todas) Suína (todas) de Aves (todas) de Peixes (todas) de Outros animais (todas)	Linguiça Mortadela Peito de peru (embutido) Peito de frango (embutido) Presunto Salame Outros embutidos	Salsicha
Farinhas e Pós	Canela	Whey protein Amêndoas Castanhas Cacau em pó (sem açúcar) Coco Linhaça	Aveia (em qualquer formato) Achocolatados Chocolate em pó Fubá Mandioca Milho Polvilho Rosca Tapioca Trigo
Frutas	Abacate Azeitona Limão Maracujá Morango Tomate	Acerola Coco Amora Cereja Framboesa Goiaba Maçã Mirtilo Morango Uvas (A maioria das frutas pode ser consumida com moderação.)	Banana Caqui Manga (dentre outras frutas muito doces.) Todas frutas secas e cristalizadas e sucos de frutas.
Frutos do mar	Camarão Caranguejo Lagosta Lula Ostra Polvo Marisco Mexilhões		
Oleaginosas e sementes	Chia Linhaça	Amêndoas Avelã Castanha Castanha de caju Coco Macadâmia Nozes Pistache	
Óleos e gorduras	Azeite de oliva Banha animal Manteiga Maionese caseira Óleo de coco Óleo de peixe	Maionese industrializada Óleo de amendoim Óleo de gergelim	Margarina Óleo de canola Óleo de girassol Óleo de milho Óleo de soja
Coco e derivados	Creme de coco Leite de coco Manteiga de coco Óleo de coco	Farinha de coco	Açúcar de coco Água de coco
Verduras e saladas (folhas e legumes)	Abóbora Abobrinha Acelga Aipo Alface Alho Berinjela Brócolis Cebola Couve Couve-flor Chuchu Escarola Espinafre Pepino Pimentão Quiabo Repolho Rúcula	Beterraba Cenoura Gengibre Nabo Rabanete Vagem	Araruta Batata Batata doce Cará Inhame Mandioca (aipim, macaxeira) Mandioquinha Yacon
Temperos e molhos	Açafrão da terra (cúrcuma) Alecrim Canela Cebolinha Coentro Coloral Manjericão Pimenta do reino Orégano Sal	Ketchup Mostarda Pimentas em geral Shoyu Temperos prontos e processados	Molhos prontos vendidos no mercado muitas vezes contém muitos carboidratos por porção, fique atento.
Outras manteigas e cremes	Sour cream (creme azedo) Manteiga de oleaginosas em geral	Pasta de amendoim	
Leguminosas		Amendoim (Pasta de Amendoim)	Feijão (todos os tipos) Grão de bico Lentilha Soja
Grãos			Todos os grãos, em qualquer forma, integral ou não, como: Amaranto Arroz Avelã Centeio Vidro Milho Quinoa Trigo

Observação: Os conceitos de "permitido", "moderado" e "proibido" têm de ser compreendidos dentro do contexto da sua alimentação como um todo. Por exemplo, comer 100g de abóbora ou mesmo beterraba por dia é completamente factível mesmo numa dieta cetogênica, se o restante desta for composta por carnes, ovos, e hortaliças.

Às mesmas tempos em que uma dieta baseada em salsicha, óleo de soja, e refrigerante zero vai ser baixa em carboidratos - porém péssima para sua saúde.

Esta lista é apenas uma referência para ajudar a nortear os iniciantes.

Portanto, para entender como montar um cardápio low-carb ou cetogênico, baseado em comida de verdade, e realmente emagrecedor e saudável, sugerimos que conheça o Cardápio Tanquinho.