

Low Carb

sem mistérios



Bônus

Menu completo
para 2 semanas

Lista de alimentos
para imprimir



Mariana Montezzana

Low Carb Sem Mistérios

**Por Mariana Montezzana,
autora do Blog Vida Low Carb**

A informação contida nesse livro tem um propósito informativo e não substitui o aconselhamento de um médico. Não tenho educação formal em nutrição, medicina ou educação física, todas as informações presentes nesse livro são baseadas na minha experiência pessoal com a alimentação low carb e em uma vasta leitura científicamente embasada sobre o assunto. Antes de aderir às recomendações desse ou de qualquer outro livro sobre alimentação, consulte seu médico.

Em respeito ao meu trabalho e ao tempo que eu dediquei escrevendo esse livro e respondendo aos leitores do blog, peço a gentileza de não reproduzir, transmitir ou revender esse livro ou parte dele sem minha autorização prévia.

A autora

Conheci low carb no início de 2012. Na época, meu primeiro filho tinha poucos meses e eu estava pesando quase noventa quilos.

Com low carb, perdi com facilidade 30 quilos em um ano, chegando a 58 quilos, peso que nunca havia alcançado na idade adulta. Fiquei satisfeitíssima com os resultados, impressionada com a saciedade que low carb proporciona e maravilhada com a ciência por trás da dieta.



Nerd de carteirinha que sou, mergulhei fundo nas melhores referências em dietas de baixo carboidrato. Com o tempo de prática low carb e com todo o peso perdido, me tornei uma apaixonada pelo assunto. Low carb deixou de ser apenas uma dieta e passou a ser um estilo de vida.

Como eu tinha certeza que esse estilo de alimentação poderia ajudar muita gente e isso só não acontecia por causa da pouca disponibilidade de conteúdo em Português, decidi que era uma excelente oportunidade para fazer uma diferença positiva no mundo - ajudando quem quer perder peso a entender low carb e a arriscar uma nova maneira de se alimentar.

Com isso surgiu o blog Vida Low Carb, que recebe em média 60 mil visitantes por mês e reúne dicas e receitas para facilitar o dia a dia de quem está iniciando uma alimentação com menos carboidratos.

Prefácio

Procuro sempre ser muito objetiva no conteúdo que produzo, focando sempre nos tópicos que mais geram dúvidas em quem está começando.

Esse livro reúne as respostas aos tópicos mais frequentes no blog, em linguagem descomplicada e focada no lado prático – a ideia é que ao terminar a leitura desse livro você esteja preparado para perder peso com low carb e se transformar em uma versão melhorada de você.

Obrigada de coração a todos os assinantes, seguidores e amigos por dar suporte ao meu trabalho. Se com esse conteúdo eu puder ajudar uma pessoa apenas a perder peso, já considero a missão cumprida.

Sucesso, tudo de bom!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mariana Montezzana".

Entendendo low carb	7
O que são carboidratos?.....	7
Como low carb funciona?	7
Quais alimentos contém carboidratos?.....	8
Quais alimentos são liberados?	8
O que são carboidratos líquidos?	8
Como contar carboidratos.....	9
Que quantidade de carboidratos consumir?.....	10
Quanto peso vou perder?	10
O que é cetose?	10
Posso começar low carb aos poucos?	11
Preciso contar calorias?.....	12
Devo contar o consumo de proteína e gordura?.....	12
Tipos de dieta low carb	13
Resumo.....	14
Comendo low carb	15
Quantidade de refeições	15
Como são as receitas low carb?	15
O café da manhã low carb	16
Carnes.....	16
Acompanhamentos.....	17
Ovos	18
Lanches	18
Frutas	18
Adoçantes	19
Gorduras	20
Nozes e castanhas.....	21
Queijos e laticínios	21
Tubérculos	25
Temperos e condimentos	25
Embutidos	26
Azeitona	27
Farinhas e farelos low carb	27
Molho de tomate.....	27
Quando bate a vontade de doce	29
O que beber.....	31
Bebidas recomendadas	31
Bebidas alcoólicas	31
O café com leite em versão low carb	32
Pode x não pode	33
Maionese	34
Margarina	34
Açaí	34
Amendoim.....	35
Aveia	35
Caldos industrializados	35
Batata doce.....	36
Pipoca	36
PIS	37

Quinoa	37
Tapioca	37
Whey protein	38
Água de coco	38
Glúten	38
Goji berry	39
Acompanhe seus resultados	40
Pesagem.....	40
Tire medidas	40
Chegando próximo ao seu objetivo	41
Aumentar consumo de carboidratos	41
Carboidratos saudáveis	41
Low carb para a vida	42
Dia do lixo.....	42
Jejum intermitente	42
A importância da disciplina	43
Low carb e os exercícios	44
Comer fora.....	45
Gravidez e low carb	46
Amamentação e low carb	46
Crianças e low carb.....	46
Vegetarianos e low carb.....	47
Low carb e a saúde	48
Colesterol	48
Polivitamínicos	48
Rins	49
Sal/sódio	49
Resolução de problemas	50
Os sintomas da cetose.....	50
Dificuldade em se adaptar a dieta low carb	50
Convivendo com as críticas de terceiros	51
Sentindo fome?.....	52
Tenho medo de comer gordura!.....	52
Não gosto de vegetais	53
Intestino preso	54
As saídas da dieta	54
Platô (perda de peso estacionada)	55
Perda de peso lenta.....	56
Flacidez.....	57

Entendendo low carb

O que são carboidratos?

O carboidrato é um macronutriente, junto com a gordura e a proteína. Tudo o que comemos é feito de gordura, proteína ou carboidrato, em proporções que variam de alimento para alimento.

A alimentação low carb propõe a **restrição de carboidratos para perda de peso**, no lugar da tradicional abordagem de restrição de calorias.

Quando você reduz um macronutriente em sua alimentação (carboidratos, no caso de uma alimentação low carb), terá que compensar aumentando outro macronutriente - as gorduras saudáveis e naturais dos alimentos.

Não se recomenda adotar uma dieta com pouco carboidrato e pouca gordura - porque assim sobraria muito pouco para manter a pessoa com energia e sem fome.

Como low carb funciona?

Alimentos ricos em carboidratos, como os doces, o macarrão, a batata e o pão são absorvidos muito rápido pelo corpo e se transformam em glicose no sangue - isso quer dizer o **açúcar no seu sangue**.

Para administrar esse açúcar e transformá-lo em combustível para o seu corpo funcionar, o seu pâncreas libera um hormônio chamado de **insulina**.

Quando você exagera nos carboidratos, seu corpo fica passando o tempo todo por picos de açúcar no sangue e o pâncreas fica trabalhando acima do limite normal para produzir a insulina.

O carboidrato consumido em excesso não consegue ser todo convertido em combustível, e é estocado pelo corpo em forma de depósitos de gordura.

A insulina em excesso faz você ter vontade de **comer carboidratos o tempo todo** sem se sentir saciado por muito tempo. Aí está estabelecido o círculo vicioso - quanto mais você engorda, mais carboidratos quer comer - é literalmente um vício!

Se alimentando no estilo low carb, você vai manter o seu nível de açúcar no sangue totalmente sob controle e vai conhecer uma vida sem fome excessiva e sem aquela gula incontrolável, em razão do maior consumo de gorduras saudáveis, que dão muita saciedade.

Quais alimentos contém carboidratos?

Antes de iniciar low carb, é comum entre as pessoas a impressão de que os carboidratos são apenas o arroz, a batata, o macarrão e o pão, mas as frutas e vegetais, o açúcar, o mel e o amido também são carboidratos e devem ter seu consumo restrito em uma alimentação low carb.

Para emagrecer, você deverá comer alimentos que não contenham carboidratos e também aqueles que tenham poucos carboidratos, dando preferência a alimentos sem processamento. Comida de verdade, *in natura*.



Para garantir um emagrecimento saudável, concentre seu consumo de carboidratos em alimentos que tenham **mais nutrientes para menos carboidratos**.

Quais alimentos são liberados?

O consumo de carnes, ovos e gorduras como a manteiga, o azeite de oliva e o creme de leite são liberados.

O que são carboidratos líquidos?

Carboidratos líquidos são os carboidratos totais menos as fibras. Embora as fibras também sejam carboidratos, elas não impactam no nível de açúcar no sangue, portanto não devem ser contabilizadas.

Um exemplo legal é o abacate: 100 gramas de abacate tem 9 gramas de carboidrato e 7 gramas de fibras, então são apenas 2 gramas de carboidratos líquidos, o que faz dele a melhor opção entre as frutas low carb.

Como contar carboidratos

Ao menos no primeiro mês de low carb é essencial manter um diário alimentar - é uma ótima oportunidade para aprender sobre a dieta e sobre a quantidade de carboidrato dos alimentos.

Comece abrindo uma conta em uma ferramenta que contabilize os carboidratos, como o [FatSecret](#). Nas opções do site, configure para mostrar “Carbs Net” (total de carbos menos as fibras).

Você vai inserindo no diário alimentar os alimentos que comeu ao longo do dia e ele soma os carboidratos e outros macronutrientes para você.

Elimine da sua alimentação o consumo de pão, macarrão, arroz, tubérculos e todos os tipos de açúcar.

Considere que as carnes e as gorduras como manteiga e azeite não contém carboidratos.

Queijos e outros laticínios como nata e requeijão tem um pouquinho de carboidrato (aproximadamente 1 grama para uma porção de 30 gramas) e podem atrapalhar o emagrecimento de algumas pessoas, então é mais seguro registrá-los também.

Cada ovo tem 0,8 grama de carboidrato. Como é muito difícil abusar dos ovos, recomendo considerá-los como zero carboidrato para facilitar a vida.

Vegetais e frutas contém carboidratos e devem ser contabilizados, priorize na alimentação as opções com menos carboidratos.

Embora seja importante registrar tudo, se preferir e achar mais prático, você pode fazer low carb sem contar os carboidratos, nesse caso o ideal é ficar bem no básico durante o primeiro mês (carne, ovos e salada), para garantir que está mesmo comendo poucos carboidratos.

Que quantidade de carboidratos consumir?

Depende dos seus objetivos! Se tiver muito para perder (mais de 10 quilos), não ultrapasse de 20 gramas de carbos líquidos por dia.

Se tiver menos de dez quilos para perder ou não estiver com muita pressa pode comer mais, na faixa de 35-40 gramas de carboidratos.

Quantidade de carboidratos/dia

Mais de 10 quilos = no máximo 20 gramas

Menos de 10 quilos = de 35 a 40 gramas

Após passadas as duas primeiras semanas de alimentação low carb, você pode optar por duas estratégias:

- 1) Aumentar gradativamente os carboidratos**, de 5 em 5 gramas por semana ou
- 2) Permanecer na cota inicial**, até chegar a 5 quilos do seu peso ideal.

Se você tem mais do que 10 quilos para perder e se sente confortável comendo 20 gramas de carboidratos líquidos por dia, recomendo permanecer nessa cota até estar a 5 quilos do seu peso, e só daí começar a aumentar o consumo de carboidratos.

Dessa forma é possível perder peso de maneira rápida, sem passar fome e comendo uma quantidade de vegetais ótima para manter a nutrição em dia.

Quanto peso vou perder?

Em média os homens perdem 5 quilos nas duas primeiras semanas comendo até 20 gramas de carboidratos líquidos algo em torno de 5 quilos, e as mulheres 3 quilos.

O que é cetose?

Cetose é o nome dado ao processo de liberação de corpos cetônicos que acontece quando o corpo queima gordura como combustível.

Se um corpo não está queimando gordura, ele está queimando glicose (açúcar). Quando colocamos muita glicose no sangue – comendo exageradamente alimentos ricos em carbos – a insulina converte e armazena esse excesso de açúcar em gordura, e você ganha peso.

Porém quando você mantém a ingestão de carboidratos baixa (menos de 20 gramas de carbos líquidos por dia), você estará limitando a disponibilidade de glicose e forçando o seu corpo a valer-se da gordura dos alimentos e da gordura armazenada nas suas “pochetes” para funcionar.

Para entrar em cetose você precisa ingerir no máximo 20 gramas de carbos por dia, mas dá para emagrecer com low carb sem entrar nela!

Em média são 2 dias para entrar em cetose, porém se você vem de uma dieta de muitos carbos, pode demorar um pouco mais.

Para entrar em cetose não tem segredo: ovos, carnes, vegetais low carb e gorduras como o azeite e a manteiga. Nada mais. Simples assim! A cetose só está neste livro porque ela gera muitas dúvidas em quem está começando, mas a verdade é que quanto menos você se preocupar com ela, mais simples fica fazer low carb! Concentre-se em comer poucos carbos e o resultado virá.



Posso começar low carb aos poucos?

Uma alternativa para quem quer começar menos bruscamente é reduzir aos poucos a ingestão de carboidratos. Elimine o açúcar e a farinha primeiro, mantendo arroz, feijão e lentilha, batata, batata doce, cenoura, beterraba e aipim, em quantidades menores.

Quando se sentir mais adaptado, corte o arroz e o feijão, depois vegetais com amido como as batatas e o aipim.

Não é difícil comer comida de verdade: é muito mais fácil do que ter que lembrar e contar as calorias de um monte de alimentos industrializados.

Digo isso com propriedade: antes de iniciar low carb eu sabia de cabeça as calorias de tudo e mesmo assim era gordinha.

Atenção: cuidado para não ir devagar demais e acabar desistindo por não ver resultados ou ver resultados muito lentos.

Preciso contar calorias?

Em low carb o ideal é esquecer que existem calorias. Conte apenas os carboidratos. Coma os alimentos que mais gostar dentro dos recomendados e vai emagrecer.

É difícil o excesso de calorias em low carb ser um problema para alguém - até acontece, mas o mais comum de se ver é que a comida de verdade é tão saciante que fica difícil comer calorias demais a ponto de engordar!

Então, fica a dica: é difícil esquecer tudo o que lemos e ouvimos sobre calorias, mas vai facilitar muito a sua vida se você **esquecer o conceito de calorias e focar apenas no conceito de quantidade de carboidratos dos alimentos.**

Só se preocupe com contagem de calorias caso esteja há mais de um mês sem perder peso ou medidas, mesmo assim, é pouco provável que o problema seja o excesso de calorias!

Devo contabilizar o consumo de proteína e gordura?

Na alimentação low carb você deve contar apenas os carboidratos - não precisa contar proteína e gordura.

Conte só os carbos, o resto se ajusta naturalmente. Se gosta de carne, se jogue sem fazer contas, varie bastante os tipos e cortes.

Se não gosta ou tem medo da gordura, pode comer só o que já comia antes, optar por cortes mais magros.

A dieta low carb não é uma dieta de proteína, é uma dieta baixa em carboidratos e rica em gorduras saudáveis. O consumo de proteína pode muito bem ficar do mesmo jeito que era antes, quem manda é o seu paladar.

Tipos de dieta low carb

A dieta low carb não é exatamente um método estruturado com cardápios ou fases, é um estilo de alimentação, que restringe o consumo de carboidratos para perda e manutenção de peso.

Imagine que alguém que está cortando calorias para emagrecer diz: "não estou fazendo uma dieta específica, só comendo mais light". Em low carb é o mesmo, só que em vez de cortar alimentos com gordura, são os carboidratos que são reduzidos.

Dentro dessa abordagem de restrição de carboidratos existem diferentes métodos: Atkins, South Beach, Dieta TNT, Dieta do Cetônico ou dieta cetogênica, dieta da mente, barriga de trigo - todas são dietas low carb. As dietas Paleo ou Primal também podem ser dietas low carb, se o objetivo for a perda de peso.



Todas esses estilos de alimentação funcionam pelo mesmo motivo, a diminuição da ingestão de carboidratos em relação ao recomendado e comum na alimentação da maioria das pessoas. Elas tem pequenas diferenças de método entre elas, mas todas funcionam igualmente!

O que eu faço para perder e manter o peso e montar o material para o Vida Low Carb é selecionar um pouco de cada vertente e traduzir em um formato mais prático e fácil, resumindo o conteúdo para simplificar o dia a dia de quem aderiu a low carb e não tem tempo de ler todos os livros disponíveis antes de partir para a prática.

Resumo

Peso a perder	Quantidade de carboidratos	Equivale a...
Mais de 10 quilos	20 gr de carboidratos/dia	4 xícaras de vegetais low carb variados
Menos de 10 quilos	35-40 gr de carboidratos/dia	Salada à vontade e outras opções low carb (frutas, castanhas) até o limite da sua cota
Quando chegar a 5 quilos do seu objetivo iniciar Manutenção	Adicionar carboidratos saudáveis de 5 em 5 gramas por semana até parar de perder peso	Salada à vontade, outras opções low carb (frutas e castanhas) e consumo moderado de vegetais e frutas com mais carboidratos (batata doce, mandioca, cenoura etc) até o limite da sua cota



<p>Grãos (Pães, massas, biscoitos etc)</p> <p>Doces (com açúcar refinado ou qualquer outro tipo de açúcar)</p> <p>Mel</p> <p>Frutas doces</p> <p>Tubérculos (vegetais que crescem abaixo da terra)</p> <p>Lactose (leite, queijos brancos e iogurte)</p>	<p>Vegetais e frutas (escolha opções low carb)</p> <p>Carnes</p> <p>Ovos</p> <p>Queijos amarelos</p> <p>Manteiga</p> <p>Azeite</p> <p>Nuts</p> <p>Nata/Creme de leite</p>
--	---

Comendo low carb

Uma das maiores vantagens de uma dieta em que se come comida de verdade e não se conta calorias é que não precisa ficar preso a cardápios e pesando alimentos, como nas dietas de restrição calórica.

A minha recomendação é sempre a mesma: **coma da maneira mais simples possível!** Fiz dessa forma enquanto perdia peso e hoje para manter o peso também.

Carne, salada, queijos amarelos, ovos, azeite, manteiga, nata, frutas vermelhas, nozes, amêndoas, castanhas, de acordo a cota de carboidratos que você definiu para o peso que quer perder.

Para uma lista detalhada de alimentos low carb e exemplo de cardápio para 2 semanas, consulte os arquivos bônus que acompanham esse livro.

Quantidade de refeições

O mais comum é que em poucos meses o adepto da dieta low carb perca o hábito alimentar antigo e diminua o número de refeições. Só que isso não é regra e você pode comer a hora que quiser, desde que low carb.

Não há problema em fazer seis refeições por dia ou duas. Muita gente que faz low carb há tempos come lanches entre as refeições - eu mesma passo por períodos de 3 refeições por dia e outros comendo lanchinhos entre as refeições, depende do meu nível de ansiedade, entre outras coisas.

Respeite as suas preferências e o que é mais prático para você, o que importa é comer menos carboidratos.

Como são as receitas low carb?

Abrir mão do pão, do arroz e o macarrão é difícil e requer muito esforço pessoal para mudar hábitos, já que quase tudo o que se come em uma alimentação convencional é acompanhado de itens ricos em carboidratos.

Pesquisar receitas e se aventurar na cozinha é uma parte essencial do seu sucesso com low carb.

Lembre-se de que você é o responsável pela sua vida e autor da sua própria história. Não sabe cozinhar? Aprenda. Não gosta? Aprenda a gostar! Encare como uma questão de sobrevivência.

Comece aos poucos, pesquise, comece pelo que for mais rápido e fácil. **Não delegue a outros o comprometimento e esforço necessários para o seu sucesso.**

Minha dica em relação a receitas é fazê-las da maneira mais simples possível, evitando receitas com adoçante ou farinhas low carb, que deixam a gente muito apegado aos conceitos do pão e macarrão.

O melhor a fazer é se desligar de comer esse tipo de alimento e criar novas formas de preparar a comida.

Tem muitos sites com receitas paleo e low carb, pesquise os ingredientes e escolha-as de acordo com a sua cota diária de carbos.

O café da manhã low carb

O café da manhã costuma ser a primeira dificuldade enfrentada por quem está começando: como vou tomar café da manhã sem pão?

O alimento mais querido no café da manhã dos veteranos de low carb são os ovos! Para a maioria das pessoas os ovos passam a ser o “pão de cada dia”.

Outras opções de café da manhã podem ser um creme de abacate, um sanduíche sem pão (queijo na frigideira com presunto ou peito de peru e tomate), queijo provolone feito torradinha no micro-ondas, rolinhos de queijo e presunto.

Carnes

Quanto mais natural, melhor. Carnes compradas já temperadas geralmente levam açúcar, o ideal é temperá-las em casa.

Você pode variar bem o consumo de carnes, use cortes com mais e com menos gordura, mais populares e mais nobres, dependendo do que estiver mais fresco, bonito e com

bom preço no supermercado.

O atum em lata é um item super estratégico para quem faz low carb, porque é uma fonte gostosa de proteína que não precisa de refrigeração para armazenar e se encaixa em um monte de preparações gostosas e rápidas de fazer, como omelete e saladas.

Procure sempre as versões conservadas em água, evite as versões conservadas no óleo vegetal refinado.



Acompanhamentos

Para quem está iniciando low carb é essencial começar imediatamente a treinar a cabeça para mudar o hábito dos acompanhamentos com carboidratos, para não sofrer na expectativa de um arroz, pão ou macarrão para acompanhar em todas as refeições.

Acredite, tudo isso é bem cultural e força de hábito. Hábitos podem ser mudados, e é rápido! Acredite em você e faça o seu melhor.

Tente não se apegar a receitas com farinhas mirabolantes ou macarrões sem carboidratos, já que nada reproduz a textura das coisas feitas com farinha de trigo e você pode acabar tendo uma experiência frustrante com low carb - e ainda gastar dinheiro com ingredientes malucos que vão perder a validade na sua despensa.

Demora um tempo e precisa de alguma prática, mas você se habitua com a salada bem variada ou legumes e vegetais refogados como acompanhamento das suas refeições. Até passa a achar mais bonito, mais colorido, mais variado.

Além disso as receitas low carb costumam ser bem “intensas” (por serem mais ricas em gorduras naturais dos alimentos) e a tendência é que você fique saciado com uma quantidade menor - com o tempo os acompanhamentos de carboidrato tradicionais ficam totalmente dispensáveis!

Ovos

Os ovos são uma super mão na roda para todo o praticante de low carb. Eles são práticos, baratos, nutricionalmente completos e deliciosos.

É comum que a troca do “pão de todos os dias” por “ovos de todos os dias” seja um processo doloroso já que no Brasil não existe a cultura de ovos no café da manhã.

Eu mesma passei por um período em que os ovos ficaram enjoativos, mas hoje passados anos de low carb eles são minha primeira refeição todos os dias.

Os ovos tem pouco menos de 1 grama de carbos líquidos por unidade. Como é pouco e é bem difícil abusar dos ovos, recomendo não contabilizá-los para simplificar.

Lanches

Na maioria dos casos o praticante de low carb passa a não precisar comer entre as refeições pela diminuição natural de apetite ocasionada pela maior ingestão de gordura, mas isso não quer dizer que você só precisa fazer 3 refeições por dia.

Deixe o seu apetite resolver! O corpo sabe o que faz - sem a gula provocada pelo consumo excessivo de carboidratos ele sabe mais ainda! Pelo mesmo motivo, também não se sinta obrigado a comer de 3 em 3 horas como nas dietas convencionais.

[Nesse link](#) você encontra uma seleção dos meus lanchinhos low carb favoritos, super saciantes e práticos, alguns bem fáceis de levar na bolsa ou mochila!

Frutas

Quando comecei low carb, lembro de ficar chocada com o fato de que as frutas contém carboidrato, e bastante.

Embora as verduras também contenham carboidratos, as frutas são ricas em frutose (o açúcar da fruta) portanto são ricas em carboidratos, em proporção muito maior do que os vegetais. Isso coloca sob as frutas um grande alerta vermelho para quem deseja perder peso com low carb.

Se tiver 30 quilos para perder – como eu tinha quando iniciei low carb – o ideal é consumir no máximo 20 gramas de carbos líquidos por dia, logo não faz sentido você consumir toda a sua cota diária com uma fatia de melancia.

É muito mais negócio você investir seus 20 “reais” em uma farta quantidade de salada verde, pepino, brócolis, couve-flor, repolho, abobrinha. Assim você garante um consumo adequado de fibras e recebe uma variedade muito maior de nutrientes, além de ficar saciado por mais tempo.

Isso quer dizer que você nunca mais vai poder comer frutas? Não! Nas duas primeiras semanas de dieta o ideal é zerar o consumo de frutas, para garantir a cetose e sentir o real potencial da dieta. Porém duas semanas passam rápido!

Após isso, você pode inserir frutas, priorizando as de menor quantidade de carbos.

Enquanto perde peso e mesmo na manutenção do peso perdido, não tome suco de frutas. Por mais que você escolha uma fruta low carb para fazer o suco, precisará de muitas frutas para um copo de suco.

Quando comer frutas, o ideal é comê-las inteiras, aproveitando as fibras da fruta por completo, já que na preparação do suco a parte com muitas fibras da fruta é descartada, ficando mais presentes a água e a frutose.

O coco é uma ótima opção de fruta low carb (são 5 gramas de carbos líquidos para 100 gramas de coco).

Como é muito rico em fibras acaba resultando em pouco impacto no nível de açúcar no sangue e é uma boa opção de lanche entre as refeições. Também é possível usar o coco seco ralado comprado no supermercado para um bolo de caneca.

O abacate também tem pouquíssimos carboidratos e pode ser usado em preparações doces e salgadas.

Morangos tem poucos carboidratos e ficam deliciosos misturados com creme de leite e algumas gotas de adoçante.

Adoçantes

Sucralose é o adoçante que eu uso, que mais lembra o sabor do açúcar. Também é a opção que o Dr. Atkins recomenda em seus livros.

Uso a marca Blenda mas tem outras como Finn, Zero Cal e Linea. Alguns tem mais sucralose e outros são misturados com adoçantes mais baratos, verifique sempre as embalagens.

[Leitura complementar sobre os diferentes tipos de adoçantes](#)

Gorduras

Azeite de oliva

Qualquer azeite de oliva pode ser consumido na alimentação low carb. Atenção aos produtos que não são puros e são misturados com óleo de soja refinado.



A [Proteste pesquisou](#) algumas marcas disponíveis no mercado brasileiro e aprovou a marca que eu mais gosto e uso há tempos, o Andorinha. Além disso também gosto muito do bico retrátil dele.

Uso azeite principalmente para fazer os ovos do café da manhã (deixo esquentar só um pouco antes de colocar os ovos), temperar a salada e colocar por cima da comida quente para dar um gostinho.

Manteiga

Para fritar as carnes e refogar vegetais recomendo usar manteiga, que resiste melhor a temperaturas.

Óleo de coco

É mais uma opção de gordura para variar a dieta. Se não gosta dele ou se não acha prático, não precisa usar.

Também não vejo sentido em tomar óleo de coco em cápsulas, é algo a mais para comprar (e é bem caro).

Comendo comida de verdade em combinações simples preparadas com as gorduras naturais mais comumente encontradas e acessíveis (manteiga, azeite, creme de leite/nata, banha) você já garante energia o suficiente para substituir os carboidratos em excesso em sua alimentação, e vai emagrecer de forma saudável. Não é necessário gastar dinheiro com gorduras mais exóticas e caras.

Nozes e castanhas

Para quem tem mais de dez quilos para perder ou quer perder peso de maneira mais rápida, o ideal é não passar de dois punhados de 30 gramas de nozes, castanhas, amêndoas e macadâmias por dia. Pode parecer pouco, mas elas alimentam tanto que faz valer a pena.

Faça um mix de nozes, castanha de caju, do pará, amêndoas, macadâmias. É importante cuidar pra não abusar, pois as nuts são o tipo de coisa que você come horrores sem perceber.

O problema não são as calorias, mas os carbos (que são poucos, mas comendo muito a soma fica grande).

Dica para não exagerar: antes de comer, separe a porção do mix de nuts em um pote ou em saquinhos e use sempre o mesmo recipiente como medida.

Queijos e laticínios

Queijos

Ótima notícia: a maioria dos queijos é low carb! A regra geral é que quanto maior o tempo de maturação, menos lactose, que é o açúcar do leite. Isso porque durante o processo de fermentação as bactérias se alimentam da lactose e a transformam em ácido láctico. Alguns queijos mais maturados chegam a ter virtualmente zero carboidrato.

Os queijos com menos carboidratos mais comumente encontrados no Brasil são o provolone, parmesão, muçarela e prato. Fora esses existem outros muitos tipos de queijo, todos eles com alguma quantidade de carboidrato.

Para escolher leve em consideração a cor: **quanto mais amarelo e duro, melhor.** Fique de olho na lista de ingredientes, já que muitos queijos, principalmente os mais baratos do supermercado, levam ucurum na composição para aumentar o efeito da cor amarela.

Não é necessário ser tão meticuloso a ponto de pesquisar a quantidade de carbos de todos os milhões de tipos de queijo, já que a maioria dos queijos amarelos tem entre 0,5 e 0,8 gramas de carbo por porção 30 gramas (uma fatia).

Apesar de ser bem pouco carboidrato, o **queijo desperta compulsão em muitas pessoas, principalmente quando é muito usado como petisco ou lanche**, então é interessante estabelecer um limite no consumo, especialmente para quem tem muito peso para perder.



O limite de consumo estipulado pelo Dr. Atkins para quem tem mais peso a perder é de aproximadamente 120 gramas por dia, o que é mais do que o suficiente para dar aquele toque de “sustância” na comida ou para um lanchinho da tarde.

Consuma com menos frequência os queijos “de passar” como o requieijão e aqueles patêzinhos de queijo temperado do supermercado.

Evite também os queijos processados, que são os polenguinhos em quadradinhos ou aquelas fatias de queijo mole que vem separadas em plásticos.

Os queijos processados ainda são opções low carb, mas nem tanto, já que a lista de ingredientes é bem maior, com ingredientes que devemos evitar em uma alimentação limpa e low carb.

Mas nós todos somos seres humanos e não dá para ser perfeito o tempo todo, então se estocar uns polenguinhos na gaveta do escritório vai evitar que você aceite aquele biscoito recheado do colega ao lado, que seja!

Nata/Creme de leite

A nata é também chamada de creme de leite fresco, e é vendida no balcão refrigerado do supermercado.

A nata é comum em apenas alguns estados do Brasil, principalmente no sul, vendida com marcas que variam bastante entre estados.

Verifique sempre a lista de ingredientes, já que algumas marcas contêm leite em pó e devem ser evitadas. A maioria, no entanto, contém apenas creme de leite fresco e algum espessante, como goma guar ou gelatina.

Caso não encontre a nata à venda no seu estado use o creme de leite, principalmente o de latinha, já que o de caixinha tem uma textura mais leve, que é obtida com a adição de leite em pó, que tem carbos.

Para quem é fã do café com leite, a nata é um excelente substituto para o leite. Aqueça no micro-ondas por 30 segundos uma caneca com uma colher de sopa de nata, acrescente seu café passado e bata de preferência com a ajuda de um mini mixer, que deixa o seu café com nata com uma espuminha deliciosa.

O creme de leite é um dos principais ingredientes da despensa de um praticante de low carb, pois dá muita saciedade e permite um infinito de receitas.

Requeijão

O requeijão tem mais carboidratos do que os queijos amarelos e duros, mas também é low carb e é um ingrediente incrivelmente gostoso e prático, por isso eu sempre tenho um pote na geladeira para dar uma incrementada em alguma receita ou para acompanhar os ovos do café da manhã. O mesmo vale para o cream cheese.

Se quiser usar o requeijão eventualmente, uma dica importante é ficar muito atento à lista de ingredientes, já que algumas marcas usam amido, açúcar e maltodextrina, enquanto outras tem uma lista de ingredientes bem mais curta e sem bruxarias.

Isso vale para tudo que tiver um código de barras: não leia só a quantidade de carbos, leia a lista de ingredientes também! Rapidinho você vira um ninja na análise de rótulos e está manjando tudo de espessantes, estabilizantes, corantes, adoçantes e afins.

Por último, mas não menos importante: sempre escolha as versões tradicionais do

queijão e cream cheese, nada de produtos light! Não há razão para temer a gordura dos laticínios em low carb, a realidade é que ela será a principal aliada da sua saciedade.

Leite

O leite, independente de ser desnatado, integral ou sem lactose, tem cerca de 9 gramas de carbo por copo, o que é bastante. Portanto, para perder peso não consuma leite. Isso não quer dizer que você deva se privar do sabor do café com leite: adote o café batido com nata ou creme de leite, fica ainda melhor do que o feito com leite e sem todo o açúcar da lactose.

Se a lactose é o açúcar do leite, posso tomar leite sem lactose sem problemas? Não! A lógica faz sentido, mas não procede. Se você comparar a quantidade de carboidratos de uma xícara de leite nas versões integral, desnatada e zero lactose, verá que todas elas tem mais ou menos a mesma quantidade de carbos - em torno de 9 gramas para 200 ml.

O que acontece é que no processo de produção dos laticínios sem lactose é adicionada a lactase, a enzima que os intolerantes à lactose não produzem.

A lactase então transforma a lactose em glicose e galactose, outras duas formas de açúcar - por isso o leite sem lactose tem um sabor mais adocicado do que o leite tradicional. O mesmo vale para o iogurte.

Iogurte

O iogurte também tem uma boa quantidade de lactose (açúcar do leite). Cada potinho de 170 gramas de iogurte natural integral desses vendidos no supermercado tem cerca de 9 gramas de carbo.

Não compensa muito sob o ponto de vista nutricional, é mais negócio colocar alguma fruta na alimentação ou subir a quantidade de vegetais com mais carbo.

Consuma iogurte apenas já está no peso certo e consegue manter o peso com uma quantidade maior de carboidratos por dia - além de comer frutas e verduras a vontade.



Tubérculos

Embora sejam comida de verdade, se você tem bastante peso para perder não coma aipim, batata doce ou qualquer outro vegetal que cresça abaixo da terra, pelo alto teor de amido.

Se você já está próximo do seu peso alvo, tem pouco para perder ou não tem pressa, pode comer, com moderação.

Procure não comer vegetais com mais carboidratos sozinhos, coma acompanhado de proteína e gordura para minimizar o impacto deles no seu nível de açúcar no sangue.

A parte boa é que uma unidade pequena ou até um pedaço de algum vegetal com amido já basta para trazer uma consistência incrível e sustentar super bem: no meu processo de manutenção consumo com alguma frequência a cenoura, batata doce e até a batata comum, mas o faço em pouca quantidade, misturando com outros vegetais low carb, como uma batata doce para um ensopado de carne para 3 pessoas.

Em uma casa com crianças os tubérculos são essenciais, pois são comida de verdade *in natura* e rendem uma série de receitas que fecham muito com o paladar infantil.

Temperos e condimentos

Se nas dietas de restrição calórica você precisava dos temperos para dar sabor aos alimentos preparados com pouca gordura, em low carb você continua com os temperos como aliados, só que agora em preparações deliciosamente lambuzadas com suas opções favoritas de gordura, como manteiga ou azeite.



Eervas como manjericão, salsa, cebolinha, alecrim, orégano, sálvia, tomilho e outros temperos verdes frescos são super low carb e podem ser consumidos sem precisar contabilizar os carbos, já que são consumidos em pouca quantidade.

Temperos de ervas desidratados também podem ser consumidos, mas para quem

tem um espacinho mínimo em casa, recomendo ter uns dois ou três vasinhos com seus temperos preferidos plantados, a sensação de cuidar e colher seus próprios alimentos é um grande incentivo a uma alimentação saudável.

Já condimentos como mostarda, ketchup, molho inglês e molho shoyu são alimentos processados e geralmente levam açúcar ou até amido na receita. Mesmo assim, ainda são ingredientes com menos carboidratos, mas que devem ser consumidos com muita cautela, em baixa quantidade e em alguns pratos apenas, como um pouco de molho inglês em um stroganoff ou um pouco de shoyu em um frango xadrez.

Caso consuma condimentos e esteja enfrentando dificuldades para perder peso, experimente zerar o consumo desses produtos por 15 dias, já que eles podem ser os culpados pelo seu travamento.

Embutidos

Embora muitas das marcas de presunto e peito de peru vendidas no supermercado tenham açúcar e amido na composição, esses ainda são alimentos com poucos carboidratos.



Sempre que possível prefira carnes *in natura*, mas dá para consumir eventualmente salame, linguiça, presunto e peito de peru, que são gostosos e práticos de comprar e usar nas receitas e também ótimas opções de lanche.

Preste atenção aos rótulos, já que algumas marcas terão mais “bruxarias” do que as outras.

Como mesmo sendo low carb esses produtos ainda têm açúcar, se encontrar dificuldades em perder peso coloque os embutidos na “lista de suspeitos” e teste um período de 15 dias sem eles.

A salsicha leva fécula de mandioca ou amido e não é low carb, portanto fique longe dela e também do hambúrguer vendido no supermercado.

Azeitona

Azeitonas são low carb, gostosas e práticas! Sempre tenho um pote na geladeira, adoro petiscar enquanto cozinho. Também é ótima para “engordar” saladas. Tem por volta de 1 grama de carboidrato líquido para uma porção de 15 azeitonas. Ótimo negócio!

Farinhas e farelos low carb

Muitas pessoas perguntam sobre como substituir a farinha de trigo na alimentação low carb. A resposta? Não dá, ela é insubstituível! A farinha de trigo contém glúten, que confere à massa uma elasticidade característica. Quando era iniciante em low carb, tive algumas experiências muito frustrantes tentando receitas com farinhas low carb e, como nada ficava bom, acabei desistindo.

Hoje gosto de comer comida de verdade preparada da forma mais simples possível, carne com vegetais, tudo muito lambuzado com queijo e manteiga. Nada impede de testar algo diferente de vez em quando - para essas oportunidades uso sempre a farinha de amêndoas.



Minha dica é tentar manter a dieta o mais simples possível, evitando receitas com farinhas low carb, que deixam a gente muito apegado aos conceitos do pão e macarrão. O melhor a fazer é se desligar de comer esse tipo de alimento e criar novas formas de preparar a comida, mantendo a cabeça aberta para mudar os velhos hábitos.

Molho de tomate

Embora tenha um pouco mais de carboidratos (5 gramas de carbos líquidos por xícara) o tomate é bem versátil e faz parte de várias preparações low carb. Além disso não é comum alguém abusar do consumo de molho de tomate, então ele é sempre uma boa opção.

Se for usar molho comprado no supermercado, verifique a lista de ingredientes nas embalagens, já que a grande maioria tem açúcar na composição, mas dá para encontrar alguns que não.

Mesmo que tenham algum açúcar, os molhos de tomate são low carb, então dá para usar uma quantidade moderada sem problemas.

Eu procuro não passar de uma xícara por dia, para poder comer outras variedades de vegetais à vontade.

Quando bate a vontade de doce

Com a taxa de açúcar no sangue sob controle, naturalmente a vontade de comer doces diminuirá. O mundo perfeito seria abandonar totalmente o apego ao sabor doce, mas isso é uma façanha muito difícil de se alcançar.

Principalmente nos primeiros meses de alimentação low carb, é bom ter “cartas na manga” para quando dá aquela vontade absurda de comer coisas doces.

Ainda assim tente não comer todos os dias e não ultrapasse a sua cota de carbos, faça sobremesas só perto do final de semana, por exemplo.

Comer doce (com açúcar ou adoçante) após todas as refeições é um hábito, que pode ser mudado. Deixe o sabor doce para ocasiões eventuais apenas.

Não banalize o sabor doce :)

Chocolate

O cacau em si tem poucos carbos, mas a maioria dos chocolates vendidos no Brasil tem só uma vaga lembrança de cacau na composição (por volta de 25%, quando chega a isso).

Dá para encontrar chocolates com mais de 70% cacau na composição, porém a maioria produtos importados mais caros - o que de certa forma é bom, já que você pensa mais antes de comprar :)

Mesmo assim, o meu chocolate favorito que é 70% cacau tem 8 gramas de carbo por pedaço de 25 gramas, o que pode prejudicar quem tem muito peso para perder.

Uma dica legal é derreter o chocolate no micro-ondas e misturar com uma lata de creme de leite sem soro, para comer de colherada. A gordura dá uma amenizada nos carbos.

No primeiro mês de dieta, o ideal é não consumir chocolates, já que é fácil perder o controle com eles.



Gelatina

Enquanto perdia peso, consumia gelatina Lowçucar com nata batida para administrar a vontade de doces. Recomendo essa marca ou outras marcas que não levem maltodextrina na composição.

A maltodextrina é um adoçante usado nas sobremesas diet que tem um índice glicêmico super alto e pode atrapalhar a perda de peso.

Preparar uma gelatina próximo ao final de semana é uma boa estratégia para quem está iniciando - já que o final de semana é onde estamos mais suscetíveis a sair da dieta.

Frutas com creme de leite ou nata

O creme de leite ou nata batido no liquidificador com abacate ou misturado a morangos picados com algumas gotas de adoçante é ótimo para saciar a vontade de doces e uma boa maneira de inserir frutas na alimentação.

O que beber

Bebidas recomendadas

Em low carb as bebidas recomendadas são água normal ou com gás (gosto de tomar com um pouco de limão espremido e gelo), chás de ervas (quente ou frio) e café, normal ou descafeinado.

Em relação aos refrescos de pacotinho sem açúcar, todos os que já vi à venda levam maltodextrina, que é um adoçante usado nas sobremesas diet mas que tem um alto impacto sobre o nível de açúcar no sangue e atrapalha o emagrecimento de algumas pessoas.

Dá para tomar refrigerante light, zero e águas saborizadas, afinal são bebidas zero carboidrato. Mas como você já deve ter percebido, para ter sucesso com low carb é imprescindível trabalhar na mudança de hábitos, portanto tente não fazer desses produtos algo muito presente no dia a dia - quanto menos adoçante e produtos industrializados, melhor para você e seu bolso.

Sobre quantidade de água: uma das mais populares pérolas da sabedoria convencional sobre saúde geral - a de que devemos beber 2 litros de água por dia, na verdade não tem respaldo científico.

Beba quanta água o seu corpo pedir, e tudo ficará bem. Você adotou um dieta de comida de verdade, que é cheia de água e nutrientes.

Bebidas alcoólicas

Mais uma vantagem da alimentação low carb em relação ao convencional controle de calorias: quando você conta calorias qualquer bebida alcoólica é um problema, porém em low carb algumas opções são bem low carb ou até zero carboidrato.

Destilados são zero carbo: vodka, whisky e cachaça. Embora a cana de açúcar da cachaça e os cereais da vodka e whisky tenham açúcar, esse açúcar se transforma em álcool durante o processo de fermentação.



O vinho é low carb, tem em torno de 4 gramas de carbo para cada taça de 150 ml. Vinho branco tem um pouco menos carbos do que o vinho tinto.

Espumantes tem mais carboidratos, consuma eventualmente na versão brut que é menos doce.

Mas não ache que pode sair apavorando nos drinks low carb: o corpo queima álcool com muita facilidade, uma vez que você coloca álcool no sistema, seu corpo deixa de queimar a gordura da qual você está querendo se livrar para queimar o álcool.

Para poder sentir bem os benefícios de low carb, não tome álcool durante as primeiras duas semanas de dieta.

Meus drinks low carb favoritos são vodka com refrigerante zero, whisky com água com gás e o vinho.

O café com leite em versão low carb

Se você é fã de café com leite, prepare-se para conhecer uma versão melhorada, o café com nata! Ele ganha em sabor e sacia muito pelo alto teor de gordura boa.

Volta e meia quando não tenho tempo ou quando estou com preguiça de fazer ovos ficamos só no café batido com bastante nata, a saciedade dessa combinação dura bem até a hora do almoço.

Para fazer o café com nata: em uma caneca, coloque duas colheres de sopa rasas de nata e aqueça no micro-ondas por 30 segundos, só para não deixar o seu café gelado. Retire do micro e complete com o seu café passadinho, adicione adoçante a gosto e bata com o mini mixer.

Pode x não pode

Ao pesquisar sobre alimentação low carb na internet, você encontrará informações bastante divergentes sobre o que pode e o que não pode ser consumido para perder peso com low carb.

Nenhuma dessas listas será igual e isso não é importante, já que você mesmo pode entender o que pode e o que não pode consumir. Você consegue emagrecer consumindo alimentos com poucos carboidratos, dentro da cota que você estabeleceu para o peso que quer perder.

Para saber quantos carbos os alimentos têm, recomendo abrir uma conta em uma ferramenta como o [FatSecret](#). Pronto, basta inserir o que você comeu ao longo do dia. A partir daí o site faz a conta para você, então é só garantir que não passa disso.

Imagine que você tem 20 reais para gastar todos os dias: você usa como quiser, se pode ou não pode é você quem decide.

Para garantir que você emagrece mantendo-se nutrido e comendo uma boa quantidade de fibras, não é nada inteligente você consumir toda a sua cota do dia com uma barra de chocolate, que vai aumentar rapidamente o seu nível de açúcar no sangue e fazer você passar o dia com fome.

Esse livro acompanha uma lista de alimentos sugeridos, com baixo teor de carboidrato na composição. Não encare essa ou qualquer outra lista de alimentos low carb como escrita em pedra, já que as necessidades são diferentes para cada pessoa e situação.

Aprenda a pesquisar as quantidades de carbos por alimento e escolha os alimentos que mais gostar dentro da sua cota.

A seguir, alguns alimentos que costumam gerar muitas dúvidas em quem está iniciando:



Maionese

Mesmo depois de anos praticando low carb, a maionese ainda é um assunto delicado! Já tentei fazer maionese com azeite de oliva, gastei um monte em um azeite de abacate... Ficou horrível! Embora a consistência fique ótima, o gosto é amargo e não lembra em nada as versões industrializadas.

Como maionese é low carb, minha recomendação é dar à maionese industrializada o mesmo tratamento dado a condimentos como o ketchup, mostarda, shoyu e molho inglês: consumir sim, mas só ocasionalmente, sempre para as mesmas preparações onde esses ingredientes caem super bem utilizados em pouca quantidade.

Margarina

Embora margarina seja zero carbo, mantenha distância dela! A margarina é feita com óleo vegetal hidrogenado, e a ela são adicionados produtos químicos e aromatizantes para que ela fique mais parecida com manteiga.

No lugar da margarina, escolha a manteiga que é uma gordura natural com excelente sabor e muito apropriada para altas temperaturas, como refogar vegetais ou fritar carnes.

Açaí

Açaí (só a fruta ou a polpa, sem açúcar ou xarope) é uma ótima ideia para adicionar alguns carbos do bem na alimentação quando você já estiver no seu peso alvo ou perto de chegar lá, já que um saquinho de polpa de 100 gramas tem menos de 4 gramas de carbos líquidos.

Porém na forma como é tradicionalmente consumida (com banana e xarope de guaraná adoçado) muitos carbos são adicionados. Uma sugestão de consumo low carb é bater o açaí com creme de leite e um pouco de adoçante, fica uma sobremesa deliciosa e que sacia muito pela adição do creme de leite.

Caso você já esteja na fase de manutenção do peso perdido, pode fazer um smoothie usando banana além do creme de leite.

Amendoim

Eu consumo amendoim, mas não em quantidade e nem com frequência.

Embora seja relativamente low carb (pouco mais de 5 gramas de carbos líquidos para 50 gramas), o amendoim é um legume e não uma noz, então não é paleo e nem tão low carb assim.

Recorro aos amendoins quanto estou na casa da minha sogra e todos os outros petiscos são cheios de carbos, ou quando estou na estrada ou aeroporto e todo o resto que tem para comer é junk food da pior qualidade.

O amendoim também é muito suscetível a mofo e pode ter uma toxina chamada aflatoxina que está correlacionada a um maior risco de câncer. Na dúvida, melhor evitar!

Aveia

A aveia é lotada de carbos e chama o consumo de leite junto com ela, por isso eu não consumo, apesar de amar!

Porém caso já esteja no seu peso alvo e queira inserir mais carbos na dieta pode ser uma boa opção quando usada em pouca quantidade para alguma receita como um pão ou panqueca, já que dá uma “sustância” enorme.

Fique atento se não sente fome após consumir aveia, pois o índice glicêmico é super alto e pode sabotar sua dieta.

Caldos industrializados

Antes de iniciar low carb e reduzir drasticamente a presença de comida industrializada na minha alimentação, eu usava muito alguns itens como Sazon, Fondor e outros caldos de legumes ou de carne.

Como esses produtos levam açúcar, amido e maltodextrina (adoçante com alto índice glicêmico), além de corantes e outras bruxarias, decidi cortar o item.

Depois de um tempo sem, descobri que o meu amor por esses itens era só hábito mesmo! Com o tempo perdi o costume e hoje faço caldos com carnes gordinhas depois

de limpar alguma carne para preparar, ou quando faço frango desfiado guardo o caldo congelado para usar depois.

Esse é um ótimo hábito para ser eliminado, já que gasta sua cota de carbos de uma maneira boba, além de encarecer sua conta de supermercado e gerar mais lixo desnecessário no mundo.

Batata doce

Se você acompanha conteúdo relacionado a malhação e treino, vai perceber que a batata doce é muito, muito presente no prato de quem treina.

Só que para quem precisa perder peso, mesmo com treinos pesados e frequentes, é muito carboidrato!



São algo em torno de 20 gramas de carbos líquidos para 100 gramas de batata doce.

Como quem quer perder mais de dez quilos não deve passar de 20 gramas de carbo líquido, não compensa você investir sua cota em 100 gramas de batata, já que com essa cota dá para comer uma boa quantidade de salada verde e outros vegetais mais low carb.

Esqueça a batata doce enquanto perde peso. Quando chegar no seu peso alvo e quiser inserir carbos lembre-se novamente dela, mas mesmo assim sempre em quantidades pequenas.

Eu consumo batata doce e até batata comum com alguma frequência, mas já estou em manutenção do peso perdido. Mesmo assim, uso apenas uma batata para preparar uma refeição para 3 pessoas.

Pipoca

Pipoca não tem glúten, mas tem muitos carboidratos. Além disso é fácil exagerar na

dose, logo só é uma opção para quem já está no peso certo.

Também é uma boa alternativa de lanche para oferecer a uma criança opções de carbos mais saudáveis do que os tradicionais biscoitos.

PIS

Não recomendo o uso nenhum tipo de farelo, principalmente os derivados da soja, como o PIS (Proteína Isolada de Soja). A soja é um legume com antinutrientes que dificultam a absorção dos nutrientes dos alimentos.

Quer uma dica de ouro para ter sucesso com low carb? Tente o mais rápido possível perder o hábito de comer pão e bolos, nenhuma farinha low carb consegue reproduzir a textura do glúten da farinha de trigo.

Quinoa

A quinoa é um grão com uma quantidade alta de carboidratos (68 gramas de carbos para 100 gramas de quinoa) e também tem uma boa quantidade de proteínas.

É uma alternativa nutricionalmente melhor do que o arroz branco para mulheres grávidas, crianças e para quem escolheu a alimentação paleo sem o objetivo de perda de peso, porém não é nada low carb e não deve ser consumida por quem tem peso a perder.

Tapioca

Tapioca também é uma opção para quem já chegou no peso alvo ou para quem opta por comer comida de verdade como estilo de vida sem precisar emagrecer e tem uma cota de carboidratos maior.

Fala-se muito da tapioca como opção para quem quer evitar glúten. Realmente mandioca não tem glúten, porém é lotada de carbos. É saudável, mas para quem está longe do objetivo é roubada. Excelente para quem treina pesado (e já está no peso certo!) e sai pouco da dieta, e para alimentação de crianças.

Whey protein

Whey está longe de ser comida de verdade, mas é prático e não suja panelas, então para mim é uma opção válida. Encaro como se fosse comida de astronauta.

Porém atenção para não achar que não terá resultado no treino e na dieta sem consumir wheys super caros, lembre-se de que as mensagens que lemos na mídia são influenciadas em grande parte por interessados nas vendas de suplementos, o mercado é enorme, bilionário e está em ascensão.

Dito isso, quando o consumo de whey é um truque para quem está sem tempo tudo bem, eu mesma tenho um pote enorme em casa para quando o tempo aperta. Só não pense que depende dele para o seu projeto dar certo!

Apenas comendo comida de verdade você estará bem nutrido e se treinar duro e com disciplina, com low carb você verá músculos que nem sabia que existiam!

Água de coco

Embora o coco tenha poucos carbos, a água de coco é onde o açúcar da fruta está mais presente, sendo que 1 copo pequeno de 200 ml tem 11 gramas de carbo e nada de fibras - péssima ideia para quem quer perder peso.

Glúten

Se retirar só alimentos com glúten da sua alimentação estará cortando muitos, muitos carbos, então perderá peso.

Se cortar também os alimentos sem glúten mas com muitos carbos, como as frutas muito doces, o açúcar, o arroz, batata, mandioca e leite, perderá mais ainda.

Sem contar os supostos malefícios do glúten - recomendo a leitura do excelente Barriga de Trigo, que já tem tradução em português.

Eu quando quero comer algo com mais carbo (já que estou na manutenção do meu peso alvo) tento sempre evitar o glúten. O glúten não é carboidrato e sim um tipo de proteína, então ele por si só não engorda, mas os alimentos ricos em glúten são igualmente ricos em carbos.

Cuidado com as ofertas de produtos industrializados sem glúten, são produtos caros e raramente com poucos carboidratos.

Goji berry

Eu sou super cética em relação a esses alimentos milagrosos para perder peso, normalmente anunciados como se só comendo aquilo e mantendo a mesma dieta a pessoa magicamente resolveria todos os problemas com o peso.

Me dá coceira expressões como “detox”, “seca barriga” e “derrete gordura”.

No caso do Goji Berry me dá mais coceira ainda porque ele custa algo como R\$ 200 o quilo e vem desidratado lá do outro lado do mundo num container de navio, sendo que quanto mais perto de você a comida for plantada, mais fresca, saudável e benéfica para o mundo e para o seu bolso será.

O Goji Berry também não é low carb, então não recomendo o consumo desse ou de outro ingrediente da moda.

Acompanhe seus resultados

Pesagem

A frequência com a qual você se pesa não vai interferir em sua perda de peso, então o melhor é escolher um método para acompanhar os resultados que combine melhor com a sua rotina.

Algumas pessoas preferem se pesar todos os dias e registrar o peso de um dos dias da semana (como a segunda, por exemplo). Outros preferem se pesar apenas uma vez por semana, e outros com uma frequência ainda maior, como uma vez por mês.

Eu pessoalmente me peso todos os dias quando preciso perder peso, mas isso pode deixar algumas pessoas mais ansiosas do que o necessário. Ao contrário, se pesar com pouca frequência também pode fazer você perder um pouco do gás que a motivação de ver os números caindo na balança traz.

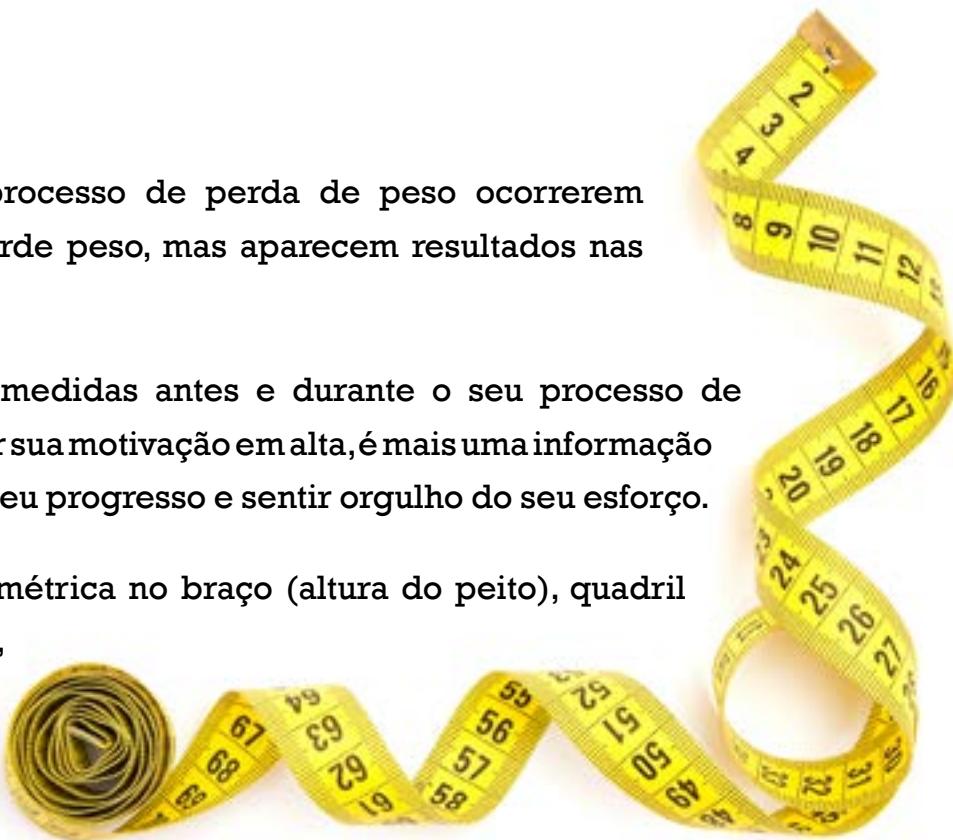
Tire medidas

É comum durante o processo de perda de peso ocorrerem períodos onde não se perde peso, mas aparecem resultados nas medidas.

Além disso, tirar suas medidas antes e durante o seu processo de emagrecimento vai manter sua motivação em alta, é mais uma informação para você acompanhar o seu progresso e sentir orgulho do seu esforço.

Meça-se com uma fita métrica no braço (altura do peito), quadril (parte mais larga), panturrilha, coxa (um palmo abaixo da virilha) e cintura (na altura do umbigo).

Durante o meu processo de perda de peso eu me pesava todos os dias, registrava o valor todas as segundas feiras e tirava medidas uma vez por mês.



Chegando próximo ao seu objetivo

Aumentar consumo de carboidratos

Quando chegar a 5 quilos do seu peso alvo, vá adicionando 5 gramas de carbo líquido a mais no seu dia durante uma semana e veja como a balança responde.

Comece adicionando uma quantidade maior de saladas, depois um punhado de nozes e castanhas, depois um pedaço de fruta.

Se continuar emagrecendo, dá para colocar um pouco mais; se parar, diminua um pouco até voltar a perder, daí você terá encontrado a quantidade de carbos diários para continuar emagrecendo.

Seja criterioso ao adicionar mais carbos em sua dieta! Prefira mais opções de verduras, legumes e frutas, ou seja: priorize sempre a comida de verdade.

Mesmo que você dê conta de manter o peso com uma quantidade alta de carboidratos, existe uma variedade enorme de comidas *in natura* ricas em carbos que podem compor seu cardápio.

Mantenha o bom trabalho que levou você a atingir sua meta de peso e livre-se para sempre do hábito de comer carboidrato refinado, deixe o consumo desses alimentos para ocasiões bem eventuais!

Carboidratos saudáveis

Depois que você chegar no seu peso, volte a comer alimentos naturais com mais carbos, como a batata, a batata doce, mandioca e a cenoura em pequenas quantidades, é excelente para variar a dieta.



O que eu faço para manter o peso é colocar em pouca quantidade (uma batata doce em um cozido para 3 pessoas, por exemplo), e que ainda gera alguma sobra pro outro dia. Só de não comer trigo e açúcar - pão, macarrão e doces - e de comer comida de verdade, você provavelmente manterá o peso perdido sem dificuldades.

Low carb para a vida

Dia do lixo

Algumas pessoas fazem um “dia do lixo”, um dia de folga da dieta, para poder comer os alimentos que devem ser restringidos em low carb.

Essa estratégia, embora perigosa pelo risco de voltar a comer de maneira errada, é válida para quem está próximo do peso ou para quem está mantendo um peso perdido, mas para quem tem muito peso para perder pode ser um tremendo tiro no pé.

Não digo que nunca saí da alimentação low carb! Durante meu período de emagrecimento e hoje em dia como coisas fora da dieta em algumas refeições, normalmente com coisas que valham MUITO a pena, como brigadeiros em um aniversário de criança ou uma sobremesa em um almoço de família.

Só que sair de low carb uma vez por semana tem consequências, principalmente para quem está na fase de perda de peso - seu progresso será mais lento do que poderia, é claro.

Então não dá para já iniciar a dieta declarando que a dieta será furada obrigatoriamente todos os domingos.

Você, como bom ser humano, provavelmente comerá fora da dieta enquanto perde peso com low carb. Só não o faça de maneira programada e nunca por mais de uma refeição, sempre que fizer alguma refeição fora, garanta que a próxima seja bem low carb.

Não precisa reiniciar nada, só continue do ponto onde parou - bola pra frente.

Jejum intermitente

Quando começar a estudar sobre a alimentação low carb, você encontrará referências ao jejum intermitente como alternativa para acelerar a perda de peso, ou para destravar o processo para quem viu a balança estacionar depois de mais de um mês comendo low carb sem resultados.

Se você está no início do seu projeto, provavelmente ficará tentado a experimentar a ideia. Só que, apesar de funcionar, o jejum é adequado para quem já está plenamente

adaptado ao consumo de gordura como combustível.

Se você ainda conhece pouco a dieta e se o seu corpo ainda não se adaptou, o jejum é muita informação e você pode acabar passando fome e achando a dieta muito restritiva.

Não faça jejum se for com sofrimento e fome, porque isso é justamente o que se quer evitar ao aderir ao low carb.

Se você está preparado, sente pouca fome e quer tentar o jejum, experimente simplesmente não comer nos horários em que costumamos comer mesmo sem nos questionar se estamos realmente com fome.

Faça às vezes, em um dia em que não der tempo de comer. E se sentir fome, coma, porque permanecer em jejum com fome pode levar a uma jacada desnecessária em um momento de desespero.

Faça jejum de no máximo 24 horas, para evitar perda de massa muscular. A maneira mais fácil de fazer é jantar as 20 horas em um dia, no outro dia não tomar café da manhã e comer ao meio dia, são 16 horas de jejum bem fáceis para começar. Recomendo não fazer mais do que uma vez por semana.

Outra vantagem do jejum é que aprendemos a abrir a cabeça e quebrar aquela coisa milenar de ter que comer religiosamente café, almoço e jantar todos os dias e tudo o que lemos na mídia sobre comer de 3 em 3 horas.

A importância da disciplina

Trabalhe bem na sua disciplina para conseguir retomar a dieta imediatamente quando escorregar!

Aproveite que você descobriu uma dieta em que não se passa fome - eu sempre abandonei as dietas porque amo comer e não aguentava tanto tempo com fome.

Não precisa começar tudo de novo, mas quando sair da dieta retome a força de vontade e disciplina já na próxima refeição.

Ter disciplina para ler bastante, acumular conhecimento e entender a teoria por trás da alimentação low carb também é um elemento chave para o sucesso na dieta.

Anote suas refeições, trace metas, tire medidas, anote e controle, principalmente no

início. O que é medido é gerenciado mais facilmente.

Low carb e os exercícios

Exercícios são um coadjuvante na perda de peso - uma boa dieta é 90% do sucesso. Fazer exercícios ajudará a manter o seu comprometimento com a sua forma física e boa alimentação, mas o exercício sozinho não emagrece se não for acompanhado de uma dieta bem feita, e para o longo prazo.

Dito isso, recomendo que você priorize as atividades que mais gosta independente do potencial que o exercício tem de queimar gordura, de quantas calorias o exercício consome.

Se não gosta de correr na esteira, de fazer spinning, correr maratonas, vá fazer algo com o qual se identifique, uma arte marcial, ioga, dança de salão, tai chi chuan.

Exercícios com pesos, como os tradicionais agachamento, levantamento terra, supino e a musculação em geral colaboram para evitar a perda de massa muscular que acompanha qualquer processo de emagrecimento. Se você gosta desse tipo de exercício, eles são uma ótima pedida.

Se você já treina e está começando low carb, seu corpo possivelmente vai notar a mudança de combustível e você perderá desempenho nos treinos. Em até dois meses, no entanto, você estará adaptado ao uso de gordura como combustível e tudo voltará ao normal.

Salvo se você for um atleta de elite, corredor frequente de maratonas ou praticante de iron man, não é necessária a ingestão de carbos antes ou depois do treino, se quiser comer algo, coma algum lanche low carb.

Já se você por algum motivo não pode, não se sente confortável por estar muito acima do peso ou simplesmente não quer fazer exercícios, ainda assim pode facilmente perder peso com low carb.



Eu mesma só comecei a fazer exercícios com mais frequência quando estava bem perto da minha meta de peso.

Obviamente não estou recomendando que você não faça exercícios, ok? O que quero dizer é que mesmo uma pessoa que tem pavor de se mexer, ou que tem dificuldades de locomoção, ou que simplesmente está com muito peso extra para praticar qualquer exercício, também é capaz de conseguir emagrecer!

Se você já tem a prática de exercícios como hábito ou quando conseguir fixar o hábito, jamais trate isso como uma licença para comer o que quiser, achando que o simples fato de fazer exercícios o manterá em forma.

Os atletas top de linha cuidam muito de suas dietas, não de uma maneira temporária, mas no dia a dia e no longo prazo.

[Leitura complementar sobre low carb e exercícios](#)

Comer fora

Restaurantes de quilo são o paraíso low carb, dá para seguir a alimentação bem certinho e ainda variar bem nos vegetais.

Cuidado com o molho das carnes, muitas vezes engrossado com amido ou trigo.

Alguns vegetais como chuchu ou vagem às vezes são lambuzados com óleo vegetal refinado para dar brilho no buffet. Se ver que é o caso, deixe para consumir esses vegetais em outras ocasiões.

Em restaurantes a la carte tente negociar com o garçom antes de fazer o pedido, substituindo os acompanhamentos tipo arroz e salada de batata por uma salada mais caprichada.

Se puder impedir os acompanhamentos ricos em carbos de chegarem na mesa, fica mais fácil não cair em tentação.

Está super firme na dieta mas sentiu fome na rua fora do horário de almoço ou jantar? Sempre dá para passar na padaria e comprar algumas fatias de frios em uma emergência. Amendoim ou castanhas também estão à venda em qualquer canto. Se planeje bem e terá sucesso com low carb.

Gravidez e low carb

Durante a gestação dá para comer comida de verdade sem problema nenhum. Quando fiz as primeiras consultas pré-natal da minha primeira gravidez, o médico me disse para focar minha alimentação em carnes e saladas, que é o que o bebê aproveita mesmo! Na época eu nem sabia que low carb existia.

Se você já tinha iniciado low carb antes de engravidar e ainda tem peso para perder, passe a comer como se estivesse em manutenção, se esforçando para manter a alimentação o mais paleo possível, com carnes, vegetais e frutas à vontade, sem contagem de carboidratos, sem se pesar e sem tirar medidas (deixe isso para as consultas mensais com o seu médico).

Não se preocupe: comendo em variedade e quantidade verduras, legumes, carnes e frutas, não faltará nada para você e o bebê ficarem bem. Doces, arroz, pão e macarrão são nutricionalmente vazios e a gravidez não é uma desculpa para você voltar a comer esses alimentos.

Amamentação e low carb

Para a amamentação vale o mesmo que durante a gravidez: continue com a alimentação que você já tem, mas corte o açúcar, farinha e produtos muito processados. Evite frutas mais doces como a manga, abacaxi, maçã, banana e melancia.

Continue comendo arroz, feijão, aveia, lentilhas, batatas, leite. Quando o bebê já tiver desmamado, você poderá restringir também esses alimentos para perder peso até chegar na sua meta.

Crianças e low carb

Crianças são especialmente suscetíveis ao apelo das comidas industrializadas com seus personagens nas embalagens, e a cada dia é mais comum vermos crianças acima do peso.

Para alimentar seus filhos de maneira saudável não é necessário dar a eles poucos carboidratos, basta fazer uma comida bem caseira (arroz ou batata, feijão, carne e salada). Evite ter em casa biscoitos, macarrão ou pão, prefira os carbos sem glúten. Pão de queijo e tapioca são opções de carbos sem glúten que são muito atraentes para crianças.

Só que crianças são crianças, e a realidade é que é complicado garantir uma alimentação 100% perfeita.

Mas só de não ter em casa biscoito, bala, chocolate, salgadinho, iogurtes açucarados e sucos de caixinha já estamos melhorando a alimentação deles mais do que a grande maioria das crianças.

Vegetarianos e low carb

É possível diminuir carboidratos da alimentação sendo vegetariano. Baixar muito a quantidade de carboidratos (no ponto da cetose, em torno de 20 gramas de carbos líquidos por dia), no entanto, pode deixar a dieta restritiva demais.



Comece cortando o trigo - para muitas pessoas é o que basta para manter o peso em dia.

Não recomendo o consumo de alimentos feitos com soja, devido aos antinutrientes que a soja possui. Para consumo de proteínas, inclua na dieta feijões e lentilhas sem exagero. Shakes de proteína, embora estejam longe de ser comida de verdade, também são uma opção para vegetarianos.

Se sua dieta inclui laticínios e ovos, consuma-os livremente.

Low carb e a saúde

Colesterol

Para a maioria das pessoas, trocar uma dieta rica em carboidratos refinados por uma com restrição de açúcar leva a queda das taxas de colesterol. Porém uma minoria experimenta aumento das taxas em razão da maior ingestão de gordura saturada.

Isso não significa que a pessoa não possa fazer low carb. Para esses casos o ideal é continuar o low carb **priorizando gorduras monoinsaturadas como a do azeite, do abacate e das nozes.**

Para ficar de consciência limpa sobre o colesterol, faça um exame. Se o resultado estiver dentro da normalidade, coma comida de verdade sem medo de ser feliz!

[Leitura complementar sobre colesterol](#)

Polivitamínicos

O assunto suplementação com vitaminas é polêmico: analiso tudo sobre o assunto mas continuo com uma eterna pulga atrás da orelha.

O mais prudente é pensar mil vezes em tudo que tenha o interesse econômico de uma grande empresa por trás – e polivitamínicos são bem caros, um mercado gigantesco em ascensão.



Faça um esforço para variar bastante a sua alimentação, priorizando as frutas e verduras da estação. Coloque muitas cores no prato.

Não compensa comer menos do que as 20 gramas de carboidratos líquidos recomendados para quem precisa perder peso, garanta que está comendo toda a sua cota e se esforce para entender quais alimentos oferecem a melhor relação baixos carboidratos x nutrientes.

Porém, se você já faz uso de polivitamínicos e se sente melhor com eles, ou se reuniu informações suficientes e acredita que pode se beneficiar do consumo deles, não há

problema em consumi-los - o máximo que pode acontecer é você jogar um pouco de dinheiro fora.

Rins

Uma das críticas mais comuns à alimentação low carb está relacionada à saúde dos rins - fala-se que uma dieta rica em proteína causa danos aos rins. Sobre isso, duas coisas: primeiro, a dieta low carb substitui os carboidratos dos grãos e do açúcar pela gordura dos alimentos, e não por proteína - embora para muitas pessoas ocorra um aumento pouco significativo na ingestão de proteína - no meu caso, passados alguns meses praticando low carb, voltei a comer a mesma quantidade de carnes que eu já comia antes de iniciar a dieta.

Segundo: a confusão ocorre porque pessoas com doenças renais tem dificuldades em excretar substâncias do corpo, entre elas as provenientes da síntese das proteínas. Isso não quer dizer que pessoas com rins saudáveis não possam fazer low carb.

Nesse link você encontra estudos completos que concluem que não há perda de capacidade dos rins em pessoas com rins saudáveis após adesão a uma dieta low carb.

Sal/sódio

Alguns alimentos muito comuns no cardápio de quem faz low carb (como o queijo, o bacon e as azeitonas) são ricos em sódio, o que faz dessa uma preocupação frequente em quem está conhecendo a dieta: vou ingerir mais sódio? Isso pode prejudicar minha saúde?

Embora permita o consumo desses alimentos ricos em sódio, a dieta low carb é baseada essencialmente em comida de verdade, priorizando alimentos *in natura* e cortando alimentos industrializados, esses sim as principais fontes de sódio, como os caldos e temperos artificiais, pães de forma e alimentos congelados.

Até alimentos industrializados com sabor doce são cheios de sódio.

Então não há motivos para se preocupar com o consumo de sódio em sua alimentação, dá para temperar a salada e salgar a comida a gosto do freguês - tenha certeza de que uma dieta limpa significa um consumo saudável de sódio.

Resolução de problemas

Os sintomas da cetose

Quando você entra em cetose o corpo muda a fonte de energia - passa a priorizar a gordura no lugar da glicose.

A cetose é uma resposta natural do organismo - um truque muito esperto com a ajuda do qual evoluímos alternando entre períodos de comer apenas proteínas e gorduras e períodos sem comer nada, quando os humanos eram caçadores-coletores. Embora natural, a cetose pode causar alguns sintomas desagradáveis.

Os sintomas mais mencionados são vertigens, náusea, dores de cabeça e mau hálito.

A boa notícia é que os sintomas são leves para a grande maioria das pessoas e são temporários, costumam durar por volta de uma semana.

A maioria dos sintomas está relacionado a desidratação comum dos primeiros dias de qualquer dieta e podem ser contornados com o aumento da ingestão de sal e água.

O mau hálito relatado por algumas pessoas não é exatamente um cheiro ruim, mas um sabor diferente, para alguns adocicado, para outros metálico. Eu pessoalmente nunca percebi diferença.

Mascar chicletes tipo Trident ou balinhas sem açúcar é um ótimo hábito para terminar de vez, já que cada unidade tem em torno de 1 grama de carbo. Além de ser caro, o sabor dura minutos e você gera um lixo e consumo a mais. Sem contar os adoçantes baratos.

Melhor é escovar os dentes com uma frequência maior, se for o caso ter um vidrinho de enxaguante bucal na gaveta do trabalho se sentir que está com mau hálito entre as refeições.

A dica é segurar a onda porque os resultados fazem valer muito a pena! Além disso a cetose também tem sintomas positivos, como clareza mental e diminuição do apetite.

Dificuldade em se adaptar à dieta low carb

Se está muito difícil adaptar-se ao consumo de 20 gramas de carbos líquidos por dia, a dica é eliminar só o consumo de açúcar, farinha e leite. Coma um pouco de arroz e feijão,

batata doce, cenoura, beterraba mas nada de pão nem macarrão nem biscoito e doces.

Tente comer o arroz e feijão só no almoço, e coma porções pequenas. Vá aos poucos mesmo, fazendo os avanços que você achar que vão funcionar para o seu paladar e estilo de vida.

Em seguida trabalhe para cortar o arroz e feijão, principalmente o arroz, que tem pouco valor nutricional e muitos, mas muitos carbos (são incríveis 44 gramas de carbo líquido para uma xícara de arroz cozido).

Se não quer comer menos carbos, troque o arroz por legumes com mais carbos. Minha opção de carbo favorita é a batata doce, que é deliciosa, barata e tem mais nutrientes do que a batata comum.

Com certeza dessa maneira você já verá bons resultados na sua saúde e disposição!

Atenção: cuidado para não ir devagar demais e não acabar desanimando antes de ver no espelho o corpo que você merece! Não se assuste com os sintomas iniciais da cetose, eles são temporários, passam rápido e não acontecem com todo mundo. Persista, que os resultados vem!

Convivendo com as críticas de terceiros

A alimentação low carb pode causar desconfiança nas pessoas ao seu redor (especialmente familiares e colegas de trabalho), em grande parte por causa do desconhecimento das pessoas em relação ao funcionamento da dieta.

Quando você sentir a dieta funcionando para você, morrerá de vontade de sair falando de low carb para todos ao seu redor, contar para o mundo que você está comendo ovos e bacon no café da manhã e perdendo peso lindamente.

Porém o mais sábio é tentar falar o mínimo possível sobre a dieta, até que você mesmo comprove que ela funciona.

Em vez de ficar se justificando para as pessoas, concentre as energias no seu projeto - experimente dizer apenas que está em um projeto de reeducação alimentar, reduzindo o consumo de comida industrializada e focando no consumo de comida não processada.

Para os outros existe uma grande diferença entre uma dieta que permite ovos e bacon no café da manhã e uma que prioriza o consumo de alimentos *in natura* e descarta

alimentos industrializados. Para um praticante low carb, não há diferença alguma.

Com o tempo os bons resultados virão e tenho certeza que as críticas ao seu estilo de alimentação vão diminuir - você vai até acabar mudando um pouco as pessoas mais próximas a você. Comigo aconteceu assim!

Sentindo fome?

Para quem ainda está na fase de adaptação (primeiro e segundo mês de low carb), sentir fome/vontade de comer é natural. Algumas pessoas nunca deixam de sentir fome!

Sorte a sua que descobriu low carb, um estilo de alimentação em que é possível COMER quando se tem fome, o que não é possível nas dietas de controle de calorias.

O mais comum é que passados os primeiros meses a fome diminua e você passe a não fazer mais do que 3 refeições por dia.

[Nesse link você encontra os meus lanches low carb favoritos!](#)

Tenho medo de comer gordura!

Para o seu sucesso com low carb é essencial o entendimento de que a gordura saudável é sua amiga no processo de perda de peso.

No início é normal uma sensação de culpa ao aumentar a ingestão de gordura, eu mesma demorei meses para perder o medo totalmente.

O importante é focar no consumo de gorduras saudáveis como as das carnes, abacate, ovos, castanhas, azeite... Evitar ao máximo as gorduras industrializadas como a margarina e óleos vegetais refinados como o de soja, canola e milho.



A gordura é um componente muito importante para o emagrecimento, porque apesar de ser mais calórica, ela é a principal responsável pela saciedade característica da dieta low carb e não impacta no nível de açúcar no

sangue como acontece com os carboidratos, cujo consumo em excesso acaba gerando ainda mais fome.

Nas receitas low carb você encontrará diferentes fontes de gordura que são válidas para a dieta, porém ao começar no estilo de vida não quer dizer que você vai imediatamente passar a consumir todas as opções de gorduras boas.

Também não precisa sair se entupindo de torresmo!

Coma da mesma forma que vinha comendo, só que sem os carbos. Boas formas de consumir gordura são colocar nata no café se você gosta de café com leite, refogar os vegetais com manteiga, aumentar um pouco o azeite de oliva na salada, comer nozes, macadâmias, pistaches e amêndoas de lanche.

Vá de leve e obedeça o seu paladar para não virar a chave muito rápido e acabar traumatizando.

Não gosto de vegetais

Muita gente se interessa em começar uma alimentação low carb e relata como principal barreira o fato de não gostar de vegetais.

Porém é bem importante você se esforçar para comer mais vegetais, porque se comer apenas carnes, queijos, gorduras e ovos existem enormes chances da dieta não funcionar para você!

Aproveite que em low carb você não precisa ficar restrito a saladas sem temperos como nas dietas de restrição calórica.

Tempere sua salada com bastante azeite e refogue seus vegetais com manteiga à vontade. Vale também incrementar com um bacon bem fritinho na própria gordura.

Não precisa comer apenas salada crua: assar vegetais como abobrinha, tomate, cebola, couve flor e brócolis no forno com alguma carne fica ótimo e é um bom começo para quem está tentando aumentar o consumo de vegetais.

Não só para ter uma dieta variada, comer vegetais garante a sua cota de fibras saudáveis, assim você tem menos chance de sofrer com intestino preso, que é um sintoma comumente relatado por quem está nos primeiros meses de low carb.

Intestino preso

É normal o intestino prender no início. Você mudou a maneira de comer, o corpo demora um pouco para se ajustar.

Minha dica para manter o intestino funcionando bem é comer salada! Muita! Coma toda a sua cota de carboidratos por dia na forma de vegetais com poucos carbos e muitas fibras, como alface, rúcula, brócolis, abobrinha, couve flor, vagem, cebola e tomate. Tudo isso tem muita fibra!

O conceito da sabedoria convencional de que a fibra deve vir dos grãos e farelos é muito disseminado pela indústria para promover barrinhas de cereal e biscoitos cheio de carboidratos e outras bruxarias, mas a necessidade de fibras pode ser super bem atendida comendo boas quantidades de vegetais.

Outra coisa que ajuda são as gorduras, o abacate (além de gordo ele é cheio de fibras) e o café com nata ou creme de leite. Muita água para completar o pacote.

Dê um tempo para o seu corpo se ajustar ao novo esquema, não vá desistir da dieta em razão de um sintoma temporário. O benefício de estar no peso que você deseja compensa muito!

No meu caso, o funcionamento do intestino mudou nos primeiros 15-20 dias, mas depois voltou a ser como era antes.

As saídas da dieta

Quase todo mundo acaba enfiando o pé na jaca em algum momento. O segredo é reagir e garantir que ao menos 80% da sua alimentação seja saudável e low carb.

Jacadas fazem parte do processo. Se você conseguir ficar firme na dieta 80% do tempo possivelmente já terá bons resultados, só tente não dar sequência às refeições com muitos carbos. Emendando uma refeição rica em carbos atrás da outra, quando você se dá conta já colocou tudo a perder e acaba desanimando.

Eu comecei low carb com muitas falhas, principalmente no período em que aprendia o que é o carboidrato e quais alimentos são perigosos para a dieta.

Ainda saio da dieta eventualmente aos finais de semana, a diferença é que fico de olho na balança e qualquer alteração já começo a comer bem básico, carne e salada.

Para o período em que você está correndo atrás dos seus objetivos de perda de peso, o ideal é segurar a onda o máximo que puder para que os prejuízos provocados pelas saídas da dieta não sejam tão grandes e que você não jogue tudo para o alto antes de conseguir.

Porém uma vez que você já chegou no seu objetivo, o segredo para se dar bem na manutenção é mudar de vez aqueles hábitos de todos os dias (beber refrigerante ou sucos com as refeições, comer pão todos os dias no café, o arroz e feijão como acompanhamento obrigatório de todas as refeições, as frutas muito doces de lanche, o biscoitinho integral na gaveta do escritório) para poder se entregar a outros carbos mais interessantes, mas com menos frequência.

Quando estiver com a perda de peso travada, faça um exame de consciência para ver se não está saindo demais da dieta, se enganando.

Minha dieta de manutenção do peso perdido é bem low carb durante a semana para poder comer um pouco mais de carbo no final de semana. Priorizo carbos sem glúten nas saídas da dieta, tipo um escondidinho de batata, tapioca, sushi, algum doce em um lugar que valha a pena. Só que enquanto emagrecia eu me dediquei bem e jacava quase nunca. É um grande tiro no pé começar a dieta já pensando em sair dela!

Platô (perda de peso estacionada)

O platô (perda de peso travada) acontece com alguns praticantes de low carb após uma perda significativa de peso. Chama-se de platô um período superior a um mês em que não há perda de peso ou medidas, mesmo que o cardápio seja completamente low carb, sem saídas da dieta.

Caso você se depare com um período de platô, o primeiro a fazer é submeter sua alimentação a um choque de realidade. Você está sendo tão cuidadoso quanto no início da dieta?

Com a ajuda de uma ferramenta como o FatSecret ou mesmo com uma planilha de Excel, registre a sua alimentação durante uma semana.

Se mesmo fazendo tudo certo o platô



permanece, verifique se não está exagerando no consumo de alimentos com carboidratos escondidos, como os chicletes zero açúcar, condimentos como ketchup e mostarda, extrato de tomate e queijos processados.

As nozes e castanhas, apesar de serem low carb, são consumidas em forma de petisco, o que pode fazer você perder a conta no consumo e acabar somando muitos carbos sem perceber.

Farinhas low carb como a de amêndoas e coco também podem contabilizar mais carbos do que você imagina.

Para sair do platô, experimente reduzir em 5 gramas o seu consumo de carboidratos líquidos por dia (caso esteja comendo mais do que 20 gramas). Caso não faça efeito, reduza mais 5, sem nunca ficar abaixo de 20 gramas de carbos líquidos por dia, para não prejudicar sua nutrição e consumo de fibras.

Se já está comendo no máximo 20 gramas de carbos líquidos, verifique se não está exagerando no consumo de carnes, já que proteína em excesso pode ser convertida em glicose.

Maltodextrina (adoçante com índice glicêmico alto usado em gelatinas e chicletes zero açúcar), aspartame, cafeína e laticínios em excesso também atrapalham o emagrecimento de algumas pessoas, corte esses alimentos por um período de 15 dias e verifique se não é o seu caso.

Perda de peso lenta

De acordo com o Dr. Atkins, um dos precursores da dieta low carb, é esperado que homens percam nas primeiras duas semanas comendo até 20 gramas de carboidratos líquidos algo em torno de 5 quilos, e as mulheres 3 quilos.

Mas a estatística não pode ser levada ao pé da letra, e o que acontece pelo que acompanho na minha experiência com o blog Vida Low Carb é que muitas pessoas perdem muito mais do que isso (e compartilham suas histórias na internet), e outras muito menos.

Criar muitas expectativas com base no que você sabe que aconteceu com outras pessoas pode frustrar sua experiência com low carb, tenha cuidado para que isso não aconteça.

Primeiramente, verifique se está fazendo boas escolhas, se está comendo mesmo poucos carbos – ferramentas como o Fat Secret são uma mão na roda para ajudar com isso. Eventualmente você pode estar comendo algo que tem certeza que não tem carboidratos, e não é o caso.

O que é mais importante é você saber se com low carb está perdendo mais peso do que costumava perder com outras abordagens (controle de calorias). Se já perdeu mais do que com estilos de alimentação anteriores, está no lucro - e sem passar fome.

É importante também ter paciência e encarar low carb como estilo de vida. Pense em quanto tempo demorou e quantas más escolhas você fez para engordar o peso que quer perder. Assumir sua responsabilidade dessa forma ajuda a manter a tranquilidade.

Como em qualquer outro método de perda de peso, em low carb homens também emagrecem com mais facilidade do que mulheres, e mulheres na menopausa costumam enfrentar um pouco mais de dificuldade para emagrecer.

Também é normal que pessoas que tem pouco peso para perder percam mais lentamente. A menstruação também pode frear a perda de peso, em razão da retenção de líquido.

Durante o meu processo de perda de peso foram comuns períodos de 2 semanas sem perder peso, mesmo fazendo tudo da mesma forma que em semanas de excelentes resultados.

Flacidez

A flacidez pode acontecer para quem tem tendência e é comum em qualquer processo de perda de peso, principalmente quando o emagrecimento acontece de maneira bem rápida. Como low carb é muito eficiente para perda de peso, é comum o temor de que praticantes de low carb sejam mais suscetíveis à flacidez.

Para evitar o problema, você pode estabelecer uma cota diária de carboidratos maior, para perder peso mais lentamente. Manter-se hidratado e fazer exercícios com peso também ajuda.

O medo da flacidez não pode ser uma justificativa para não perder peso. Antes estar com um peso com o qual você se sente confortável e um pouco de pele sobrando do que acima do peso e comendo comida processada, correndo o risco de enfrentar outros problemas de saúde que ultrapassam a estética.

Referências

- ATKINS, Robert C. **Dr. Atkins' new diet revolution.** 3. ed. Evans, 2002.
- DAVIS, William. **Wheat Belly.** Rodale, 2014.
- SISSON, Mark. **The primal blueprint.** Primal Nutrition, 2012.
- TAUBES, Gary. **Why we get fat and what to do about it.** Anchor Books, 2011.
- TEICHOLZ, Nina. **The big fat surprise.** Simon & Schuster, 2014.
- WESTMAN, Eric; MOORE, Jimmy. **Keto Clarity.** Victoria Belt Publishing, 2014.
- JOSÉ CARLOS SOUTO. **Low Carb/Paleo.** Disponível em www.lowcarb-paleo.com.br.
Acesso em Maio-Junho de 2015.

Muito obrigada!

Espero que tenha gostado do livro! Ele foi escrito para ajudar você a ter o mesmo sucesso que eu tive perdendo peso e aderindo definitivamente ao estilo de vida low carb.

Estar feliz com o meu peso significou um avanço não só estético e de saúde – tudo dá mais certo quando a autoestima está em dia. Que você possa vivenciar essa mudança também!

Caso tenha alguma dúvida ou sugestão sobre o conteúdo desse livro ou caso queira compartilhar sua história, escreva para mim no endereço mariana@vidalowcarb.com.br

Acompanhe mais dicas de emagrecimento e receitas low carb em [facebook.com/vidalowcarb](https://www.facebook.com/vidalowcarb)

Siga Vida Low Carb no Instagram [@vidalowcarb](https://www.instagram.com/vidalowcarb)

Acompanhe no Snapchat [vidalowcarb](https://www.snapchat.com/add/vidalowcarb)

Mariana Montezzana

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mariana Montezzana". It is written in a cursive style with a horizontal line underneath it.