

vida  
**FLEX**

# *como COMER + comida em -KCAL*

Aprenda como usar a **densidade calórica** a seu favor!





# Entenda:

A saciedade está ligada a dois fatores: **volume de comida** e **velocidade de absorção dos alimentos**.

- Quando estamos comendo, por mais que já estejamos saciados, os sinais que indicam isso no nosso corpo podem demorar um pouco para nos comunicar essa saciedade, por isso **o volume da refeição é uma estratégia bem interessante**.
- Juntando esse alto volume com **alimentos que são absorvidos de forma mais lenta**, conseguiremos o máximo possível de saciedade.
- Os **alimentos que podemos comer em grande volume são aqueles que possuem uma baixa densidade calórica, ou seja, poucas calorias em grande quantidade**.  
Atrelando isso aos alimentos que são digeridos lentamente em nosso corpo, você jamais passará fome na dieta.



# *Alimentos + sacietógenos*

## VEGETAIS, LEGUMES E VERDURAS

Tomate, abobrinha, cenoura, berinjela, brócolis, folhas no geral (alface, espinafre, acelga, couve), couve-flor, vagem, etc. Esses anteriores são a maioria menos calórica que, em poucas quantidades, não é nem necessário contabilizar, por terem pouquíssimas calorias e muitas fibras.

**Alguns outros vegetais como: batatas no geral, mandioca, mandioquinha, abóbora, milho e ervilha são necessários contabilizar em suas calorias diárias, já que possuem calorias significativas, mas ainda assim dão bastante saciedade e podem ser utilizadas nessa estratégia.**

## FRUTAS - CALÓRICAS

Morango (todas as frutas vermelhas), limão, melão, melancia, kiwi, pêssego, ameixa, mamão, abacaxi, pêssego, pêra, tangerina, laranja e pitaya. **No geral, as frutas são pouco calóricas comparadas a outros alimentos. Entretanto, existem algumas mais calóricas, como banana, manga, abacate, etc.**

## ALIMENTOS FONTES DE FIBRAS

Cacau em pó, milho de pipoca, leguminosas no geral, aveia, alimentos integrais no geral, etc. **Esses alimentos são ricos em fibras, nas quais o nosso corpo não digere, portanto não têm calorias.** Com isso, o alimento fica menos calórico e, pelas fibras terem uma absorção lenta, gera bastante saciedade. As frutas e vegetais também são ricos em fibras.

## FONTES DE PROTEÍNA MAGRA

**Essas geram bastante saciedade, mas nem todas são pouco calóricas.** Os menos calóricos são: clara de ovo, proteína texturizada de soja (tem fibras também, então aumenta a saciedade), atum sem óleo, iogurte zero gordura, leite em pó desnatado, etc. Outros alimentos como frango, whey protein, carne de patinho, acém, etc também geram bastante saciedade, mas não são tão pouco calóricos quanto os citados anteriormente.



*vida*  
**FLEX**