

vida
FLEX

como comer **DOCES** na dieta?

Aprenda a **encaixar DOCES na dieta** da melhor forma!

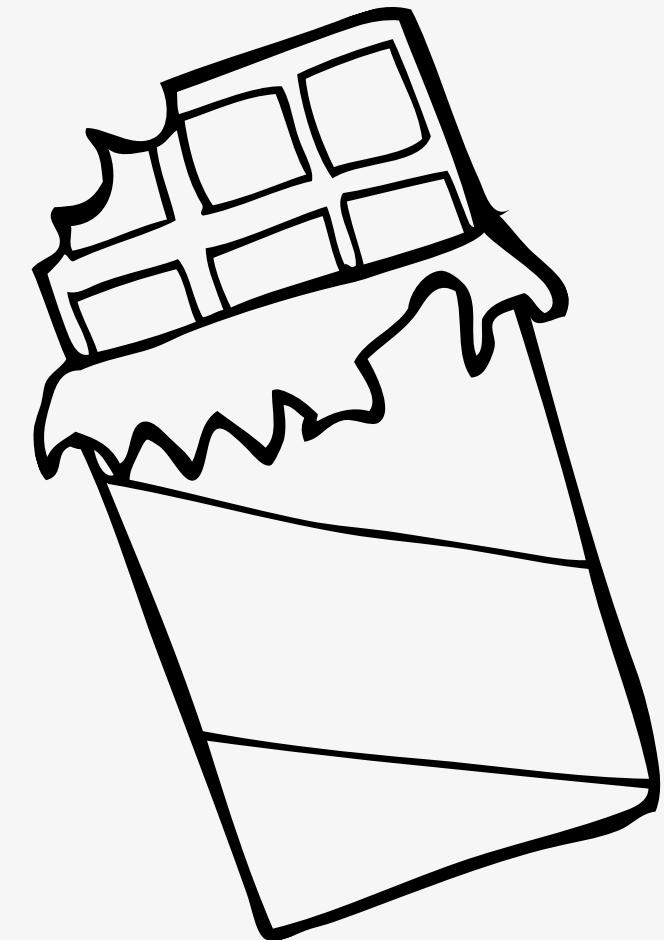


Entenda:

Para a fase de perda de gordura não há muitas estratégias, já que nenhum alimento engorda, então mesmo que você consuma só doces na sua alimentação, contanto que esteja em déficit calórico, irá emagrecer

Entretanto, obviamente, você não deve apenas consumir esses alimentos, até porque nem conseguirá ter adesão à dieta desse jeito. **Isso porque esses alimentos isolados têm um alto índice glicêmico e serão rapidamente absorvidos, fazendo com que você não tenha saciedade ao consumi-los.**

Então é bem simples: **basta combinar esse doce com um alimento de baixo índice glicêmico.** Ao fazer isso, você terá uma saciedade maior e conseguirá comer seu doce controladamente. Quais são esses alimentos de baixo índice glicêmico? Os alimentos fontes de proteína, gordura e fibras alimentares. Vou citar exemplos.



Alimentos para consumir com doces

FONTES DE PROTEÍNA ANIMAL

Frango, carne de patinho, peixes magros (tilápia, atum, camarão, etc), ovos, leite e derivados.

FONTES DE PROTEÍNA VEGETAL

Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.), carne de soja e tofu.

FONTES DE GORDURA BOA

Abacate, azeite, gema de ovo, castanhas, amendoim e derivados.

FONTES DE PROTEÍNA MAGRA

Leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de- bico), cereais integrais (grãos, farelos e farinhas integrais), pães integrais, massas integrais, vegetais, frutas, cacau em pó, pipoca e psyllium.

DOCE**CALORIAS****CARBO****PROTEÍNA****GORDURA**DOCE DE
LEITE (20g)

66kcal

12g

1,5g

1,3g

LEITE COND.
(20g)

65kcal

11g

1,4g

1,6g

AÇAI COM
AÇUCAR
(60g)

62kcal

12g

0g

1,4g

BRIGADEIRO
(20g)

60kcal

11g

1g

3g

PUDIM
(60g)

135kcal

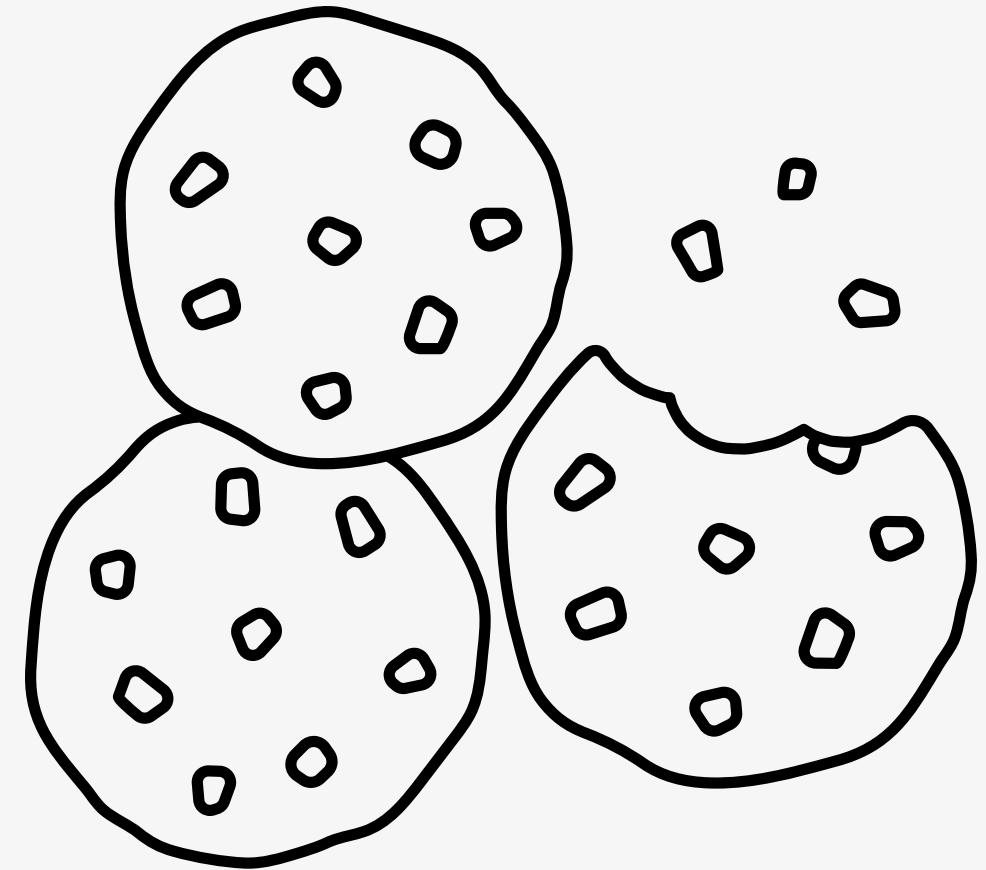
22g

3,8g

3,8g

Entenda:

Se você reparar, **eu separei os doces mais ou menos numa ordem crescente de quantidade de gordura (o macronutriente)**. Por quê? Porque a gordura é o macronutriente mais calórico, contendo 9 kcal em 1 g, sendo que proteína e carboidrato contém apenas 4 kcal em 1g, coisa que você já aprendeu aqui. **Por isso, se você começar a notar, os alimentos mais ricos em gordura (fontes desse macro) são geralmente os mais calóricos.**



vida
FLEX