



**Preciso utilizar sempre
a balança? Por que
pesar os alimentos?**

1 colher de sopa rasa de pasta de
amendoim
= 88kcal

1 colher de sopa cheia de pasta de
amendoim
= 194kcal



Copo de Requeijão



Copo Americano



Colher de Café



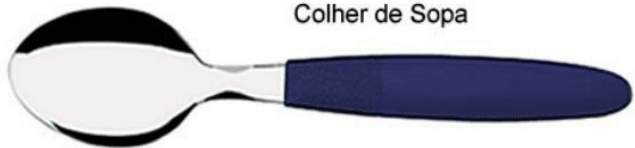
Colher de Chá



Colher de Sobremesa



Colher de Sopa



Xícara de Chá



Xícara de Café

Consigo resultados sem?

Até que sim, mas eles serão limitados.

Você pode utilizar as medidas caseiras.

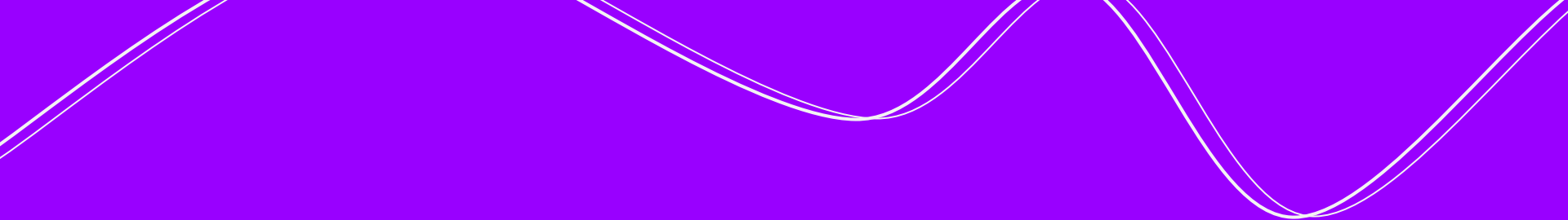
Exemplo: colher de sopa, colher de chá, xícara, copo americano

Anotar é importante

Anote sempre as beliscadas ao longo do dia!

- 3 bolachas de água e sal = 88 calorias.
- Um punhado de castanhas = 171 calorias.
- 2 cookies = 150 calorias.





**Preciso pesar tudo mesmo?
Não!**

O que não precisa pesar:

- Café e chás puros (sem adição de açúcar)
- Refrigerantes e sucos ZERO calorias
- Vegetais folhosos (qualquer folha)
- A maioria dos vegetais (berinjela, brócolis, couve-flor, abobrinha, cenoura, pepino...), exceto os tubérculos e raízes (batata doce/inglesa/baroa, aipim, beterraba, inhame, abóbora e nabo).
- Alimentos ZERO CALORIAS no geral



Não esqueça de contabilizar também toda a gordura que você utiliza para cozinhar e temperar a salada!

Sempre que comer em restaurantes, adicione de 3-7g a mais de azeite na refeição.





Peso o alimento cru ou cozido?