



ESSENCIAL30FIT

GUIA PARA UM EMAGRECIMENTO RÁPIDO E PRÁTICO

BASES PARA UMA MUDANÇA DURADOURA

Este eBook apresenta um passo a passo para te ajudar a entender e melhorar seus resultados no processo de emagrecimento de forma saudável. Inclui um passo a passo com alimentação de base proteica, aliada as prescrições da equipe profissional. o plano contém quatro fases, dicas para uma alimentação saudável e deliciosas receitas para você experimentar.

Fase 1

A fase 1, é a fase de ataque, que geralmente dura de 7 a 15 dias. O objetivo dessa fase é iniciar a perda de peso rapidamente, eliminando carboidratos e açúcares adicionados da dieta. Nesta fase, você pode consumir alimentos ricos em proteínas e laticínios com baixo teor de gordura.

Alimentos Permitidos:

- * Carne magra (como frango, peixe, peru e carne vermelha)
- * Ovos
- * Peixes e frutos do mar
- * Bebidas sem açúcar (como água, chá e café)

Alimentos Proibidos:

- * Carboidratos (como pão, arroz, macarrão e cereais)
- * Frutas e legumes ricos em amido
- * Alimentos com alto teor de gordura
- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * Laticínios com baixo teor de gordura (como iogurte natural sem açúcar e queijo, leite desnatado ou semidesnatado)
 - Salada verde (Folhas)

Receita:

Omelete de queijo e cogumelos

* 2 ovos

* 50g de cogumelos picados

* 25g de queijo ralado

* Sal e pimenta a gosto

Bata os ovos em uma tigela e misture os cogumelos picados. Despeje a mistura de ovos em uma frigideira quente e cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado. Polvilhe o queijo ralado por cima da omelete e deixe derreter. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 1:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado
- Almoço: Filé de frango grelhado com temperos naturais e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: 1 fatia de presunto magro
- Jantar: Bife grelhado com queijo branco e salada verde (Folhas) temperada com limão e semente de chia

Dia 2:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado com semente de chia
- Almoço: Peito de frango grelhado com temperos naturais e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: Gelatina diet
- Jantar: Filé de peixe grelhado com queijo branco e salada verde (Folhas) temperada com limão e semente de chia

Dia 3:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado
- Almoço: Filé de carne magra grelhado com temperos naturais e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: 1 fatia de presunto magro
- Jantar: Salmão grelhado com queijo branco e salada verde temperada com limão e semente de chia

Dia 4:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado com semente de chia
- Almoço: Frango desfiado com queijo cottage e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: Gelatina diet
- Jantar: Bife grelhado com queijo branco e salada verde temperada com limão e semente de chia

Dia 5:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado
- Almoço: Filé de frango grelhado com temperos naturais e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: 1 fatia de presunto magro
- Jantar: Filé de peixe grelhado com queijo branco e salada verde temperada com limão e semente de chia

Dia 6:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado com semente de chia
- Al moço: Hambúrguer de carne magra grelhado com queijo branco e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: Gelatina diet
- Jantar: Filé de frango grelhado com queijo cottage e salada verde temperada com limão e semente de chia

• Dia 7:

- Café da manhã: Omelete de claras com queijo cottage e semente de chia
- Lanche da manhã: 1 pote de iogurte natural desnatado
- Almoço: Salmão grelhado com queijo branco e 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Lanche da tarde: 1 fatia de presunto magro
- Jantar: Bife grelhado com ovos mexidos e salada verde temperada com limão e semente de chia

Fase 2

Nesta fase, você irá adicionar gradualmente alguns legumes na sua dieta e alternar entre dias só de proteínas e dias de proteínas e legumes. O objetivo é continuar perdendo peso de forma consistente.

Alimentos Permitidos:

- * Carne magra (como frango, peixe, peru e carne vermelha)
- * Ovos
- * Peixes e frutos do mar
- * Bebidas sem açúcar (como água, chá e café)

Alimentos Proibidos:

- * Carboidratos (como pão, arroz, macarrão e cereais)
- * Frutas e legumes ricos em amido
- * Alimentos com alto teor de gordura
- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * Laticínios com baixo teor de gordura (como iogurte natural sem açúcar e queijo, leite desnatado ou semidesnatado)
- * Legumes (como brócolis, couve-flor, abobrinha, berinjela, cenoura, cebola, alho-poró e tomate)
- Beterraba, milho e ervilha

Receita:

- Frango com Legumes Assados
- 1 peito de frango
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 1 cebola
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Corte os legumes em pedaços e misture com azeite, sal e pimenta. Coloque em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que fiquem macios. Tempere o frango com sal e pimenta e grelhe até que fique cozido por dentro. Sirva com os legumes assados.

Dia 1 (Dia de Proteínas):

- Café da manhã: Omelete de queijo e cogumelos
- Lanche da manhã: Cubos de queijo branco
- Almoço: Filé de frango grelhado com legumes grelhados (berinjela, abobrinha e pimentão)
- Lanche da tarde: Ovos de codorna cozidos
- Jantar: Filé de peixe grelhado com salada verde (alface, rúcula, agrião)

Dia 2 (Dia de Proteínas e Legumes):

- Café da manhã: Omelete de queijo e espinafre
- Lanche da manhã: Palitos de cenoura com patê de atum
- Almoço: Peito de frango grelhado com brócolis e couve-flor refogados
- Lanche da tarde: Cubos de queijo branco
- Jantar: Hambúrguer de carne bovina com salada de tomate e pepino

Dia 3 (Dia de Proteínas):

- Café da manhã: Ovos mexidos com queijo branco e cebolinha
- Lanche da manhã: Cubos de frango grelhado
- Almoço: Filé de peixe grelhado com salada de alface e rúcula
- Lanche da tarde: Ovos de codorna cozidos
- Jantar: Bife de alcatra grelhado com abobrinha refogada

Dia 4 (Dia de Proteínas e Legumes):

- Café da manhã: Omelete de queijo e tomate
- Lanche da manhã: Palitos de pepino com patê de frango
- Almoço: Frango grelhado com salada de alface, tomate e pepino
- Lanche da tarde: Cubos de queijo branco
- Jantar: Filé de peixe grelhado com abobrinha e cenoura refogadas

Dia 5 (Dia de Proteínas):

- Café da manhã: Iogurte natural com nozes picadas
- Lanche da manhã: Cubos de frango grelhado
- Almoço: Bife de alcatra grelhado com salada de alface e tomate
- Lanche da tarde: Palitos de cenoura com patê de atum
- Jantar: Frango assado com brócolis refogado

Dia 6 (Dia de Proteínas e Legumes):

- Café da manhã: Omelete de queijo e cogumelos
- Lanche da manhã: Cubos de queijo branco
- Almoço: Peito de frango grelhado com berinjela e abobrinha assadas
- Lanche da tarde: Ovos de codorna cozidos
- Jantar: Filé de peixe grelhado com salada verde (alface, rúcula, agrião)

Dia 7 (Dia de Proteínas):

- Café da manhã: Ovos mexidos com queijo branco e tomate
- Lanche da manhã: Cubos de frango grelhado
- Almoço: Peito de frango grelhado com salada de folhas verdes, tomate e azeitonas Lanche da tarde: Queijo cottage com sementes de chia Jantar: Bife grelhado com abobrinha e berinjela assadas Ceia: Chá de ervas sem açúcar

Fase 3

A terceira fase tem como objetivo ajudar a manter o peso perdido durante as fases anteriores. Esta fase dura cerca de 5 dias para cada quilo perdido na fase anterior.

Alimentos Permitidos:

- * Carne magra (como frango, peixe, peru e carne vermelha)
- * Ovos
- * Peixes e frutos do mar
- * Bebidas sem açúcar (como água, chá e café)
- *

Alimentos Proibidos:

- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * Todos os alimentos das fases 1 e 2
- * Frutas (com exceção de bananas, uvas e cerejas)
- * Pão integral (duas fatias por dia)
- * Massas integrais (duas vezes por semana)
- * Carboidratos complexos (como batata-doce e arroz integral)
- * Frutas secas sem açúcar
- * Cerveja light

Fase 3

O objetivo da terceira fase é estabilizar o peso, que ainda está sujeito a flutuações nas fases anteriores. A duração dessa fase é de 10 dias para cada quilo perdido, o que significa que, se uma pessoa perdeu 10 quilos, a fase de consolidação deve durar 100 dias.

Durante a terceira fase, alimentos como carboidratos, pães integrais, queijos, frutas e um jantar completo reintroduzidos na dieta. Não é mais necessário alternar dias de proteína pura com dias de proteína e legumes, pois os legumes são permitidos. No entanto, uma vez por semana, um dia de proteína pura deve ser mantido.

Alimentos Permitidos:

- * Carne magra (como frango, peixe, peru e carne vermelha)
- * Ovos
- * Peixes e frutos do mar
- * Bebidas sem açúcar (como água, chá e café)

Alimentos Proibidos:

- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * Todos os alimentos das fases 1 e 2
- * Frutas (com exceção de bananas, uvas e cerejas)
- * Pão integral (duas fatias por dia)
- * Massas integrais (duas vezes por semana)
- * Carboidratos complexos (como batata-doce e arroz integral)
- * Frutas secas sem açúcar
- * Cerveja light

Fase 3

- Um jantar livre por semana;
- Uma porção de feculentos por semana;
- Uma fruta por dia.

Conforme boa evolução no decorrer da fase 3:

- Dois jantares livres por semana. Eles não devem ser feitos em dias seguidos; entre os dois jantares livres deve haver um dia de Proteína Pura;
- Duas porções de feculentos por semana;
- Duas frutas por dia.

Alimentos Permitidos:

- * Carne magra (como frango, peixe, peru e carne vermelha)
- * Ovos
- * Peixes e frutos do mar
- * Bebidas sem açúcar (como água, chá e café)

Alimentos Proibidos:

- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * Todos os alimentos das fases 1 e 2
- * Frutas (com exceção de bananas, uvas e cerejas)
- * Pão integral (duas fatias por dia)
- * Massas integrais (duas vezes por semana)
- * Carboidratos complexos (como batata-doce e arroz integral)
- * Frutas secas sem açúcar
- * Cerveja light

- Receita:

Chili com carne e feijão

- 500g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 lata de tomates pelados
- 1 lata de feijão cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Refogue a cebola, o alho e o pimentão no azeite. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Adicione os tomates pelados e o cominho e cozinhe por 10 minutos. Adicione o feijão cozido e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Dia 1:

Café da manhã: 1 ovo mexido com queijo branco e 1 fatia de pão integral

Lanche da manhã: 1 maçã

Almoço: Salada verde com frango grelhado, 1 fatia de pão integral e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de linhaça

Jantar: Omelete com queijo branco, tomate e 1 fatia de pão integral

Dia 2:

Café da manhã: Vitamina de banana com leite desnatado e 1 colher de sopa de farelo de aveia

Lanche da manhã: 1 fatia de queijo branco

Almoço: Filé de peixe grelhado com legumes no vapor e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de chia

Jantar: Bife grelhado com salada verde e 1 fatia de pão integral

Dia 3:

Café da manhã: 1 omelete de claras com queijo branco e 1 fatia de pão integral

Lanche da manhã: 1 pera

Almoço: Salada de atum com legumes, 1 fatia de pão integral e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de linhaça

Jantar: Filé de frango grelhado com legumes no vapor e 1 fatia de pão integral

Dia 4:

Café da manhã: 1 copo de leite desnatado com café e 1 fatia de pão integral com queijo branco

Lanche da manhã: 1 banana

Almoço: Hambúrguer caseiro de carne magra com salada verde e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de chia

Jantar: Salmão grelhado com legumes no vapor e 1 fatia de pão integral

Dia 5:

Café da manhã: 1 omelete de claras com queijo branco e 1 fatia de pão integral

Lanche da manhã: 1 pera

Almoço: Salada de frango grelhado com legumes, 1 fatia de pão integral e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de linhaça

Jantar: Bife grelhado com salada verde e 1 fatia de pão integral

Dia 6:

Café da manhã: Vitamina de morango com leite desnatado e 1 colher de sopa de farelo de aveia

Lanche da manhã: 1 fatia de queijo branco

Almoço: Filé de peixe grelhado com legumes no vapor e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de chia

Jantar: Omelete com queijo branco, tomate e 1 fatia de pão integral

Dia 7:

Café da manhã: 1 ovo mexido com queijo branco e 1 fatia de pão integral

Lanche da manhã: 1 maçã

Almoço: Salada verde com frango grelhado, 1 fatia de pão integral e 1 fruta

Lanche da tarde: 1 iogurte natural desnatado com 1 colher de sopa de semente de linhaça

Jantar: Hambúrguer caseiro de carne magra com salada verde e 1 fatia de pão integral

OBS:
fazer um dia proteico após o dia do jantar livre escolhido.

Fase 4

- A fase 4 consiste em usar a fase 3 como base e adicionar seus próprios alimentos com cuidado. Depois desse processo seu organismo vai estar mais acostumado com o seu novo estilo de vida, o desafio será ser cauteloso em relação aos outros alimentos fora da lista. Além disso, uma regra da dieta deverá sempre ser seguida por você:

- Manter um dia na semana de proteína pura (fase 1)

Alimentos Permitidos:

- * Todos da fase 3 + alimentos a sua escolha

Alimentos Proibidos:

- * Açúcares adicionados

Lista de Alimentos

Moderados:

- * A seu critério (avalie com cuidado)