

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · LOW FODMAP

Dieta Low FODMAP

4 dias de alimentação com baixo teor de FODMAPs, para acalmar o intestino

Sem glúten | Sem leite | 100% natural | Feito por nutricionistas

Bem-vindo ao seu programa

Quatro dias sem os carboidratos que mais fermentam no intestino, para diminuir gases, estufamento e desconforto.

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde. Por isso desenvolvemos programas alimentares super nutritivos, com foco em uma dieta anti-inflamatória, 100% natural, sem glúten, sem leite e com muito sabor – tudo elaborado pelas nutricionistas Andrea e Renata, especialistas em saúde e fundadoras da Detox Market. Esperamos que goste desta experiência e siga com bons hábitos alimentares no seu dia a dia.

FODMAPs são carboidratos que o intestino absorve mal e que fermentam, causando gases, estufamento, cólica e intestino desregulado em quem tem sensibilidade, como em casos de intestino irritável. Os principais estão na cebola, no alho, no trigo, no feijão e no grão-de-bico, na maçã, na pera, na manga, na melancia, no mel e no leite.

Este cardápio usa só produtos sem esses ingredientes: pupunha, legumes de baixo FODMAP, peixe, salmão, muffin de mirtilo, coco e granola de sementes. A proteína vegana de arroz entra para completar o café da manhã.

COMO FUNCIONA

1. Low FODMAP
2. Low FODMAP
3. Low FODMAP
4. Low FODMAP

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Menos gases e estufamento
Com menos fermentação, a barriga fica mais calma.

Intestino mais tranquilo
Menos cólica e mais regularidade.

Proteína em toda refeição principal
Peixe ou salmão no almoço e no jantar.

Você conhece o seu intestino
Anotando como se sente, fica mais fácil ver o que te faz bem.

Os resultados variam de pessoa para pessoa e dependem de seguir o cardápio, beber água e descansar bem.

Antes de começar

Confira seu kit e organize a geladeira e o freezer.

Pediu alguma troca? Ela já está no seu kit.
Se você pediu para trocar ou substituir algum item, fizemos a troca com todo o carinho, no produto que você escolheu. Quando o cardápio citar o item original, é só consumir o que veio no lugar dele, no mesmo horário e do mesmo jeito. Ficou com alguma dúvida? Chama a gente no WhatsApp.

CONFIRA SEU KIT

- [ ] 4 shots alcalinos de limão e gengibre
- [ ] 4 muffins de mirtilo
- [ ] 1 Proteína Vegana de Baunilha
- [ ] 4 coco em cubo
- [ ] 4 porções de granola salgada (30 g)
- [ ] 3 hambúrgueres de salmão
- [ ] 3 filés de peixe grelhado com creme de pupunha
- [ ] 2 pupunhas grelhadas
- [ ] 2 espaguetes de pupunha
- [ ] 1 molho pesto (50 ml)
- [ ] 2 espaguetes de abobrinha
- [ ] 2 mix de legumes
- [ ] 4 porções de colágeno sem sabor

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Shots, muffins, hambúrgueres, peixe, pupunhas, espaguetes, legumes e pesto. Descongele na geladeira 1 dia antes e consuma em até 3 dias.

TEMPERATURA AMBIENTE
Proteína vegana, colágeno, granola salgada e coco em cubo.

Atenção: Esta dieta é para um período curto e deve ser acompanhada por nutricionista. Ela não serve para emagrecer: o objetivo é descobrir o que incomoda o seu intestino.

Dicas das nutris

- Shake do café da manhã: bata 1 dose de Proteína Vegana de Baunilha com 200 ml de água ou de leite de amêndoas sem açúcar, gelo e ½ banana firme (não muito madura) ou 5 morangos.
- Pode usar à vontade: azeite, sal, ervas frescas, cebolinha (só a parte verde), gengibre, limão, arroz, batata, ovos e folhas verdes. Evite alho, cebola e alho-poró, até no tempero.
- Prefira chás de hortelã, de gengibre ou chá verde. Camomila e erva-doce têm FODMAP e ficam de fora nesses 4 dias.

DIA
1 | Low FODMAP

EM JEJUM	1 shot alcalino de limão e gengibre + 200 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake de proteína vegana de baunilha (veja a dica) + 1 muffin de mirtilo Aqueça o muffin no forninho ou na airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 coco em cubo	☐
ALMOÇO	Hambúrguer de salmão + pupunha grelhada + mix de legumes Aqueça na frigideira ou na airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 porção de granola salgada (30 g) + 1 porção de colágeno no chá ou na água	☐
JANTAR	Filé de peixe grelhado com creme de pupunha + espaguete de abobrinha Aqueça no forno ou no micro-ondas	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 shot, 1 muffin, filé de peixe com creme de pupunha, 1 mix de legumes, hambúrguer de salmão, espaguete de pupunha e molho pesto.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Low FODMAP

EM JEJUM	1 shot alcalino de limão e gengibre + 200 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake de proteína vegana de baunilha (veja a dica) + 1 muffin de mirtilo Aqueça o muffin no forninho ou na airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 coco em cubo	☐
ALMOÇO	Filé de peixe grelhado com creme de pupunha + mix de legumes Aqueça no forno ou no micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 porção de granola salgada (30 g) + 1 porção de colágeno no chá ou na água	☐
JANTAR	Hambúrguer de salmão + espaguete de pupunha + ½ molho pesto Aqueça na frigideira; misture o pesto no espaguete já quente	☐

Chá do dia: hortelã
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a relaxar o intestino e a aliviar os gases.

Anote como está a barriga
Gases, estufamento e intestino: anotando, fica fácil ver a melhora.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 shot, 1 muffin, hambúrguer de salmão, pupunha grelhada, filé de peixe com creme de pupunha e espaguete de abobrinha.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Low FODMAP

EM JEJUM	1 shot alcalino de limão e gengibre + 200 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake de proteína vegana de baunilha (veja a dica) + 1 muffin de mirtilo Aqueça o muffin no forninho ou na airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 coco em cubo	☐
ALMOÇO	Hambúrguer de salmão + pupunha grelhada Aqueça na frigideira ou na airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 porção de granola salgada (30 g) + 1 porção de colágeno no chá ou na água	☐
JANTAR	Filé de peixe grelhado com creme de pupunha + espaguete de abobrinha Aqueça no forno ou no micro-ondas	☐

Chá do dia: gengibre
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a digestão. Prefira pela manhã.

Coma devagar
Mastigar bem e comer sem pressa também diminui gases e estufamento.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 shot, 1 muffin e espaguete de pupunha. Separe o resto do molho pesto.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Low FODMAP

EM JEJUM	1 shot alcalino de limão e gengibre + 200 ml de água	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Shake de proteína vegana de baunilha (veja a dica) + 1 muffin de mirtilo Aqueça o muffin no forninho ou na airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 coco em cubo	☐
ALMOÇO	Espaguete de pupunha + ½ molho pesto + 2 ovos mexidos (feitos em casa) Aqueça o espaguete e misture o pesto	☐
LANCHE DA TARDE	1 porção de granola salgada (30 g) + 1 porção de colágeno no chá ou na água	☐
JANTAR	Sopa caseira low FODMAP: cenoura, abóbora japonesa e chuchu cozidos com sal, azeite e cebolinha (parte verde), batidos Receita para fazer em casa	☐

Chá do dia: chá verde
Sugestão para fazer em casa. Tome até o meio da tarde.

Compare com o Dia 1
Releia suas anotações e veja como sua barriga está agora.

ÚLTIMO DIA!
Parabéns por chegar até aqui. Veja na próxima página como seguir.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

E depois do programa?

Os 4 dias acabaram. Para seguir cuidando do intestino:

Reintroduza por grupos
Com a nutri, volte um grupo de FODMAP por vez (por exemplo, só a lactose ou só o alho) e observe por 3 dias.

Não fique na dieta para sempre
O objetivo é descobrir os seus gatilhos, não cortar tudo: os FODMAPs alimentam as bactérias boas do intestino.

Tempere com o que é verde
Cebolinha (parte verde), ervas frescas e azeite aromatizado substituem bem o alho e a cebola.

Coma com calma
Mastigar bem, beber água e caminhar depois das refeições ajudam o intestino.

DETOX MARKET
CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

Em caso de dúvidas, ou se sentir algum sintoma durante o seu programa, fale com a gente: somos nutricionistas e podemos ajudar!

Com amor, Andrea e Renata Godoy

Fale com a gente no WhatsApp
Aponte a câmera do celular para o código ou toque nele.
https://wa.me/message/3YRJ2UX3UYULC1

Rua Ribeiro do Vale, 753 – Brooklin, São Paulo · WhatsApp (11) 98753-0002
contato@detoxmarket.com.br · detoxmarket.com.br · Instagram @detoxmarket