

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · CETOGÊNICA

Keto Performance

4 dias de dieta cetogênica (2 dias veganos + 2 proteicos), by Dra Luísa Comerlato

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

Bem-vindo ao seu programa

Quatro dias para levar o corpo ao estado de cetose, com 2 dias veganos e 2 dias com proteína animal.

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.

O Keto Performance foi criado em collab com a Dra Luísa Comerlato. São 4 dias de dieta cetogênica que induzem de forma estratégica o corpo ao estado de cetose, quando ele passa a usar a gordura como principal fonte de energia.

Nos 2 primeiros dias, a proteína vem do tofu defumado. No 3º e no 4º dia, entram os ovos (feitos em casa) e os hambúrgueres. Todos os dias têm shot e café com TCM em jejum e caldo de ossos como entrada no almoço e no jantar.

COMO FUNCIONA

1. Dia vegano
2. Dia vegano
3. Dia proteico
4. Dia proteico

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Flexibilidade metabólica
O corpo aprende a usar a gordura como fonte de energia.

Saciedade
Proteína e gordura boa mantêm a fome sob controle.

Foco e disposição
Sem picos e quedas de açúcar ao longo do dia.

Menos inchaço
Uma alimentação limpa e anti-inflamatória.

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

- [ ] 1 TCM
- [ ] 4 sachês de Digest
- [ ] 1 granola salgada
- [ ] 8 shots (4 de salsão e 4 black)
- [ ] 2 iogurtes de coco proteicos
- [ ] 4 shakes cetogênicos (matchá, baunilha, blue e cacau)
- [ ] 1 pupunha grelhada
- [ ] 1 espaguete de pupunha
- [ ] 1 risoto de pupunha
- [ ] 1 arroz de pupunha
- [ ] 4 hambúrgueres (2 frango, 1 angus e 1 salmão)
- [ ] 4 sopas
- [ ] 1 tofu defumado (300 g)
- [ ] 1 molho pesto (50 ml)
- [ ] 1 caldo de ossos de frango (500 ml)
- [ ] 2 chocolates magic com colágeno

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Refeições, hambúrgueres, sopas, caldo de ossos, pesto, shakes e shots. Descongele na geladeira 1 dia antes.

GELADEIRA
Iogurtes, tofu e os itens já descongelados (consumir em até 3 dias).

TEMPERATURA AMBIENTE
TCM, Digest, granola salgada e chocolate magic.

Atenção: É imprescindível seguir o cardápio e consumir apenas os itens do protocolo. Alimentos de fora podem interromper a cetose e comprometer o resultado.

Dicas das nutris

- O caldo de ossos é a entrada do almoço e do jantar: aqueça 50 ml e tome antes da refeição.
- TCM no café: 1 colher de sopa no café coado ou expresso, sem açúcar. Não quebra o jejum e dá saciedade.
- O Digest vai diluído em 200 ml de água. Os ovos são feitos em casa: mexidos ou cozidos, sem leite.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Dia vegano

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em 100 ml de água + 1 iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ	2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + risoto de pupunha + 60 g de tofu defumado Aqueça na panelinha	☐
LANCHE DA TARDE	Shake cetogênico de matchá	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + 60 g de tofu defumado Sopa na panela em fogo baixo	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: arroz de pupunha, 1 sopa e o shake de baunilha.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dia vegano

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em 100 ml de água + 1 iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ	2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + arroz de pupunha + 40 g de tofu defumado grelhado Arroz na panelinha; tofu na frigideira	☐
LANCHE DA TARDE	Shake cetogênico de baunilha	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + 30 g de granola salgada Sopa na panela em fogo baixo	☐

Chá do dia: hortelã
Sugestão para fazer em casa. Ajuda na digestão e alivia gases. Ótimo depois do almoço, quente ou gelado.

Antes de dormir
Desligue as telas 30 minutos antes de deitar e diminua as luzes da casa: o corpo produz mais melatonina e você dorme melhor.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: pupunha grelhada, hambúrguer de salmão, 1 hambúrguer de frango, pesto, 1 sopa e o shake blue.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dia proteico

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em 100 ml de água + 2 ovos mexidos (feitos em casa) + 2 col. de granola salgada	☐
LANCHE DA MANHÃ	2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + pupunha grelhada + hambúrguer de salmão + ½ molho pesto Pupunha e hambúrguer na frigideira ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	Shake cetogênico blue + 1 chocolate magic	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + hambúrguer de frango Sopa na panela; hambúrguer na frigideira ou airfryer	☐

Chá do dia: camomila
Sugestão para fazer em casa. Calmante natural, ajuda a relaxar e a pegar no sono. Perfeito depois do jantar.

Lavanda no travesseiro
Pingue 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou borrife no quarto: o aroma acalma e ajuda a desacelerar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: espaguete de pupunha, hambúrguer de angus, 1 hambúrguer de frango, 1 sopa e o shake de cacau.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dia proteico

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em 100 ml de água + 2 ovos mexidos (feitos em casa) + granola salgada	☐
LANCHE DA MANHÃ	2 scoops de Digest em 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + espaguete de pupunha + ½ molho pesto + hambúrguer de angus Espaguete na panelinha; hambúrguer na frigideira	☐
LANCHE DA TARDE	Shake cetogênico de cacau + 1 chocolate magic	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + hambúrguer de frango Sopa na panela; hambúrguer na frigideira ou airfryer	☐

Chá do dia: gengibre com limão
Sugestão para fazer em casa. Anti-inflamatório, aquece e ativa a digestão. Prefira pela manhã.

Compare com o Dia 1
Releia suas anotações de "Como me senti hoje" e veja como você está agora. Você merece comemorar!

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 sair da cetose sem perder o resultado, volte aos carboidratos aos poucos:

Mantenha a sopa no jantar
Uma sopa de legumes à noite deixa o jantar leve e ajuda a manter o corpo desinchado.

Proteína em toda refeição principal
Ovos, frango, peixe, carne ou leguminosas no almoço e no jantar dão saciedade.

Comece o dia com um shot ou suco verde
Um ritual simples de manhã que ajuda a manter o foco na alimentação.

Planeje a semana
Ter refeições prontas no freezer evita o delivery e o "belisco" nos dias corridos.

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, Dra Luísa Comerlato, 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