

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · CETOGÊNICA

Keto Performance Proteico

4 dias de dieta cetogênica e proteica, 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 proteína em todas as refeições e tudo pronto para você.

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

Todos os dias seguem a mesma estrutura: shot e café com TCM em jejum, ovos no café da manhã (feitos em casa), caldo de ossos como entrada no almoço e no jantar, e proteína em todas as refeições.

COMO FUNCIONA

1. Dieta cetogênica
2. Dieta cetogênica
3. Dieta cetogênica
4. Dieta cetogênica

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
- [ ] 2 potes de caldo de ossos (8 porções de 50 ml)
- [ ] 4 sopas
- [ ] 4 shakes keto
- [ ] 1 espaguete de abobrinha
- [ ] 1 espaguete de pupunha
- [ ] 1 risoto de pupunha
- [ ] 5 hambúrgueres (1 costela, 1 salmão, 1 angus e 2 frango)
- [ ] 1 filé de peixe com creme de pupunha
- [ ] 1 filé de peixe grelhado (2 porções)
- [ ] 1 molho de tomate (200 ml)
- [ ] 1 molho pesto (50 ml)
- [ ] 2 chocolates magic

ONDE GUARDAR CADA COISA

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

GELADEIRA
Iogurtes de coco 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 | Dieta cetogênica

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black diluído em 100 ml de água + 1 ovo orgânico mexido ou cozido (feito em casa)	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 iogurte de coco + 1 sachê de Digest com 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + espaguete de abobrinha + ½ molho de tomate + hambúrguer de salmão Espaguete e molho na panelinha; hambúrguer na frigideira ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake keto	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + 30 g de granola salgada + hambúrguer de frango Sopa na panela em fogo baixo	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: filé de peixe com creme de pupunha, 1 hambúrguer de frango, 1 sopa e 1 shake keto.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dieta cetogênica

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black diluído em 100 ml de água + 1 ovo orgânico mexido ou cozido (feito em casa)	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 iogurte de coco + 1 sachê de Digest com 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + filé de peixe com creme de pupunha Aqueça na panelinha ou no forno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake keto	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + hambúrguer de frango + 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: risoto de pupunha, 1 porção de filé de peixe grelhado, 1 hambúrguer de angus, 1 sopa e 1 shake keto.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE
Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta cetogênica

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black diluído em 100 ml de água + 2 ovos mexidos orgânicos (feitos em casa) + 30 g de granola salgada	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 sachê de Digest com 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 porção de filé de peixe grelhado + risoto de pupunha + ½ molho pesto Aqueça na panelinha ou no forno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake keto + 1 chocolate magic	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + 30 g de granola salgada + hambúrguer de angus Sopa na panela em fogo baixo	☐

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, 1 porção de filé de peixe grelhado, 1 hambúrguer de costela, 1 sopa e 1 shake keto.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dieta cetogênica

EM JEJUM	1 shot de salsão + 1 xícara de café com 1 colher de TCM	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black diluído em 100 ml de água + 2 ovos mexidos (feitos em casa) + 30 g de granola salgada	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 sachê de Digest com 200 ml de água	☐
ALMOÇO	50 ml de caldo de ossos de entrada + espaguete de pupunha + 1 porção de filé de peixe grelhado + ½ molho de tomate Aqueça na panelinha ou no forno	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake keto + 1 chocolate magic	☐
JANTAR	50 ml de caldo de ossos de entrada + 1 sopa + 30 g de granola salgada + hambúrguer de costela Sopa na panela em fogo baixo	☐

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:

Volte devagar
Inclua carboidratos aos poucos, começando por legumes, raízes e frutas, um por refeição.

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

Mantenha o caldo de ossos
Como entrada, ele aquece, dá saciedade e ajuda a comer menos.

Café com TCM
Um ritual da manhã que dá foco e segura a fome até o almoço.

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