EBOOK · DIETA CETOGÊNICA

Cetogênica *com segurança*

O que é, pra quem faz sentido, o que vai no prato e um dia de cardápio montado por nutricionistas.



ENTENDA

Como a cetose *funciona*

Quando o carboidrato fica muito baixo, o corpo muda de combustível. Vale entender o básico antes de começar.

1

Carboidrato bem baixo

Em geral entre 20 e 50 g de carboidrato por dia. É menos do que dois pães franceses.

2

Gordura como base

Boa parte das calorias vem de gordura: azeite, abacate, castanhas, ovos e peixes.

3

Proteína moderada

Proteína em toda refeição, sem exagero. Ela preserva o músculo e dá saciedade.

4

A primeira semana

Dor de cabeça, cansaço e irritação são comuns no começo. Água, sal e magnésio ajudam.

5

Tem prazo

Funciona melhor como estratégia por algumas semanas ou meses, com acompanhamento e plano de saída.

Antes de começar

Converse com seu médico se você tem doença nos rins ou no fígado, histórico de pedra na vesícula, está grávida ou amamentando, ou usa remédio para diabetes ou pressão.



NO PRATO

O que entra *e o que sai*

A base é comida de verdade com pouco amido. Use as listas como guia de compras.

Pode *à vontade*

- ✓ Ovos, carnes, frango, peixes e frutos do mar
- ✓ Folhas, abobrinha, brócolis, couve-flor, pepino e cogumelos
- ✓ Abacate, azeite, coco e manteiga
- ✓ Castanhas, sementes de abóbora, chia e linhaça
- ✓ Queijos e iogurte de coco da Detox Market

Fica de *fora*

- ✗ Pão, arroz, massa, tapioca e cuscuz
- ✗ Açúcar, mel, doces e refrigerante
- ✗ Frutas mais doces: banana, manga e uva
- ✗ Feijão, grão-de-bico e lentilha em quantidade
- ✗ Batata, mandioca e milho

Cetogênica é ferramenta, não identidade. O objetivo é sair dela com hábitos melhores do que quando entrou.

DETOX MARKET · DESDE 2013

NA PRÁTICA

Um dia *cetogênico*



CAFÉ DA MANHÃ

Ovos no molho de tomate (shakshuka)

2 ovos, molho de tomate caseiro e meio abacate de acompanhamento.

2

LANCHE

Castanhas e café

Um punhado de castanhas (cerca de 30 g) e café sem açúcar.



ALMOÇO

Frango grelhado com couve-flor assada

Salada de folhas com azeite e sementes.

4

LANCHE

Iogurte de coco da Detox Market com chia

Sem açúcar, com canela por cima.



JANTAR

Espaguete de abobrinha com almôndegas

Molho de tomate caseiro em pouca quantidade.

Lista de compras da semana

- ✓ Ovos, frango, carne moída e peixe
- ✓ Abobrinha, brócolis, couve-flor e folhas
- ✓ Abacate, azeite, castanhas e chia
- ✓ Iogurte de coco da Detox Market e queijo

Quer comer assim *sem cozinhar?*

A Detox Market entrega refeições, sucos e lanches feitos por nutricionistas em São Paulo.

Peça pelo link da bio

@detoxmarket

Conteúdo informativo. Não substitui o acompanhamento individual com nutricionista ou médico.