

DESAFIO ESTILO DE VIDA CF CORCOVADO 2018

"ESTILO DE VIDA" - LISTA DE ALIMENTOS

Os alimentos com (*) são permitidos, mas devem ser consumidos com moderação, pois o excesso deles pode trazer efeitos negativos

PROTEÍNAS			
PERMITIDAS			NÃO-PERMITIDAS
Bovina	Pato	Crustáceos	*Embutidos e carnes processadas contendo ingredientes ALÉM de carne, água, temperos ou sal
Frango	Outras aves	Frutos do mar	
Peru	Ovos	Porco	
Bacon (NOTA: Bacon é uma exceção as regras de açúcar e nitrato)			
Peixes, fresco e enlatado ao natural (salmão, atum, sardinha)			
Embutidos e carnes processadas contendo SOMENTE carne, água, temperos ou sal			

VEGETAIS E LEGUMES		
PERMITIDOS		NÃO-PERMITIDOS
Todos os vegetais (exemplos: alface, tomate, cebola, rúcula, agrião, abobrinha, berinjela, couve, couve-flor, brócolis, beterraba, cenoura, alcachofra, vagem, abóbora, cogumelos, repolho, espinafre, nabo, quiabo, jiló, chuchu)		Grãos de soja (edamame, tofu)
*Batata Doce		Milho
*Batata Baroa		Aipim
*Inhame		Batata Inglesa
*Feijões e outros legumes (ex.: lentilha, grão-de-bico)		
*Soja fermentada (tempeh, missô)		

FRUTAS		
PERMITIDAS		NÃO-PERMITIDAS
*Todas as frutas		Frutas secas com açúcar adicionado
*Frutas secas (ex.: uva-passa, ameixa, tâmara)		
Suco de limão		

OLEAGINOSAS E SEMENTES		
PERMITIDAS		NÃO-PERMITIDAS
*Todas as castanhas e sementes, incluindo amendoim		Nenhum
*Todas as pastas de castanhas e sementes, incluindo pasta de amendoim		

GORDURAS E ÓLEOS			
PERMITIDAS			NÃO-PERMITIDAS
Manteiga	Óleo de coco	Abacate	Óleos hidrogenados Óleos industriais vegetais e de sementes, incluindo óleos de soja, milho, amendoim, girassol, cártamo ou canola
Manteiga Ghee	Óleo de abacate	Coco	
Azeite de oliva	Óleo de linhaça	Azeitona	
Banha de porco	Óleo de castanhas		

GRÃOS E CEREAIS			
PERMITIDOS			NÃO-PERMITIDOS
Quinoa	Amaranto	*Arroz (branco, integral, selvagem)	Pão francês, de forma, integral, árabe, pão de milho, pão de batata, etc. Cereais matinais (Corn Flakes, Sucrilhos, etc.) Pão sem glúten Fécula de batata Amido de milho / Maizena Fubá, Polenta Massas e macarrões de qualquer tipo (feijão, arroz, quinoa) Farinhas de qualquer grão (ex.: farinha de arroz, de quinoa, de milho, de trigo) Cevada Cuscuz marroquino
Trigo sarraceno		Aveia em flocos / Farelo de aveia	

ÁLCOOL E BEBIDAS			
PERMITIDAS			NÃO-PERMITIDAS
Água	*Suco de beterraba	Chá	Cerveja Refrigerante - regular/diet/zero Suco de frutas
Água de coco	*Suco de cenoura	Suco de vegetais (sem frutas)	
Café		Kombucha	
Vinhos e destilados - limite 3 por semana			

LATICÍNIOS			
PERMITIDOS			NÃO-PERMITIDOS
Manteiga	iogurte natural		Leite integral / desnatado / semi-desnatado Queijos brancos Requeijão Queijo cottage Crema de leite fresco / pasteurizado Sorvete
Manteiga Ghee	Whey Protein		
Kefir			
*Queijos amarelos (exemplos: parmesão, provolone, prato, bola, gouda, etc.)			

AÇÚCARES E ADOÇANTES	
PERMITIDOS	NÃO-PERMITIDOS
Estévia, eritritol, xilitol *Açúcar de coco	Todas as outras formas de açúcar, adoçantes e adoçantes artificiais, incluindo açúcar branco, mascavo, demerara, mel, melado de cana, aspartame, sucralose, sacarina sódica)

PETISCOS E INGREDIENTES ARTIFICIAIS	
PERMITIDOS	NÃO-PERMITIDOS
*Batata-doce ASSADA ou FRITA *Batata Inglesa ASSADA *Chips assado (batata-doce, batata inglesa, tubérculos, vegetais) *Farinha de tapioca *Goma guar *Goma xantana *Aromatizantes e flavorizantes naturais e artificiais	Batata-frita Chips fritos de qualquer tipo, incluindo de vegetais Pipoca Benzoato de sódio Óleo hidrogenado Glutamato monossódico Nitratos e nitritos