

DESAFIO ESTILO DE VIDA CF CORCOVADO 2018

"PRIMEIROS PASSOS" - 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	Bacon
Frango	Outras aves	Frutos do mar	
Peru	Ovos	Porco	
Peixes, fresco e enlatado ao natural (salmão, atum, sardinha)			
*Embutidos e carnes processadas			

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

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

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

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

GRÃOS E CEREAIS		
PERMITIDOS		NÃO-PERMITIDOS
*Pão sem glúten	Aveia em flocos / Farelo de aveia	Pão francês, de forma, integral, árabe, pão de milho, pão de batata, etc.
Quinoa	Amaranto	Cereais matinais (Corn Flakes, Sucrilhos, etc.)
Trigo sarraceno	*Arroz (branco, integral, selvagem)	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

ÁLCOOL E BEBIDAS		
PERMITIDAS		NÃO-PERMITIDAS
Água	*Suco de fruta	Chá
Água de coco	*Suco de beterraba	Suco de vegetais
Café	*Suco de cenoura	Kombucha
Vinhos e destilados - limite 1 por dia		
		Cerveja
		Refrigerante - regular/diet/zero

LATICÍNIOS	
PERMITIDOS	NÃO-PERMITIDOS
Manteiga Manteiga Ghee Kefir *Queijos amarelos (exemplos: parmesão, provolone, prato, bola, gouda, etc.)	logurte natural sem adição de açúcar Queijo cottage *Leite Integral Whey Protein *Creme de leite fresco
	Leite desnatado / semi-desnatado Queijos brancos Requeijão Cream cheese Sorvete
	logurtes com sabor e adição de açúcar Creme de leite pasteurizado

AÇÚCARES E ADOÇANTES	
PERMITIDOS	NÃO-PERMITIDOS
Estévia, eritritol, xilitol, mel *Açúcar de coco *Açúcares ou adoçantes adicionados em preparações salgadas e condimentos *Adoçantes para adoçar café ou chá	Doces Bolos e tortas Chicletes, balas e bombons Açúcar ou adoçante (exceto estévia, eritritol, xilitol e açúcar de coco) como ingrediente em sobremesas, produtos de panificação e confeitaria

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 *Nitratos e nitritos *Benzoato de sódio *Glutamato monossódico	Batata-frita Chips fritos de qualquer tipo, incluindo de vegetais Pipoca