

DESAFIO ESTILO DE VIDA CF CORCOVADO 2018

"ALTA PERFORMANCE" - 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 de cura Soja (edamame, tofu, tempe, missô)
Frango	Outras aves	Frutos do mar	
Peru	Ovos	Porco	
Bacon (sem açúcar, sem nitratos - ARTESANAL) Peixes, fresco e enlatado ao natural (salmão, atum, sardinha) Embutidos contendo SOMENTE carne, água, temperos ou sal de cura			
Recomendado: Proteínas de fontes naturais e orgânicas - TIPO KORIN			

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) *Batata Doce *Batata Baroa *Inhame	Grãos de soja (edamame, tofu) Milho Batata Inglesa Aipim Feijões e outros legumes (ex.: lentilha, grão-de-bico)

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, exceto amendoim *Todas as pastas de castanhas e sementes, exceto pasta de amendoim	Amendoim Pasta de amendoim

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

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

ÁLCOOL E BEBIDAS			
PERMITIDAS			NÃO-PERMITIDAS
Água	Café	*Suco de beterraba	Cerveja, vinhos ou destilados Refrigerante - regular/diet/zero Suco de fruta
Água de coco	Chá	*Suco de cenoura	
		Suco de vegetais (sem frutas) Kombucha	
Vinhos e destilados - limite 1 por semana			

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

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

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