

Dieta dos Carboidratos 3 KG em 7 dias

Você pode comer sempre

1. Peixes: linguado, badejo, truta, haddock, atum, bacalhau, salmão, surubim, sardinha, aliche, arenque, kani etc.
2. Aves: frango, peru, chester, codorna. Dê preferência às partes brancas da carne das aves.
3. Embutidos: peito de peru, mortadela ou fiambre de chester, presunto de peru, salsicha de frango. Prefira os embutidos de aves, que contêm menos gorduras saturadas.
4. Carnes: rã, coelho, vitela, cordeiro.
5. Iorgute desnatado, queijos brancos (minas, cottage, ricota).
6. Clara de ovo, óleo de canola, azeite de oliva extravirgem, azeitona.
7. Maionese light, creme de leite ou manteiga.
8. Gelatinas dietéticas.
9. Todas as verduras e legumes.
10. Café, chá, mate, limão, suco de tomate e refrigerantes dietéticos. Lembre-se: nunca use açúcar e sim adoçante.

Só uma vez por dia

1. Leite desnatado ou água-de-coco (1 copo).
2. Torrada de glúten ou pão dietético (duas fatias ou unidades).
3. Pudim, doce ou geléia dietética (2 colheres de sopa).
4. Sorvete dietético (1 copo ou 1 picolé de fruta).
5. Frutas (1 vez por dia): 1 abacate, 2 cajus, 2 goiabas, 1 fatia pequena de melancia, 1/2 fatia de melão, 1 xícara de morangos, 2 figos, 2 pêssegos, 1 fatia de mamão, 1 laranja, 1/2 pêra, 1/2 maçã, 2 fatias finas de abacaxi, 2 tangerinas ou 2 kiwis.

Sugestão de cardápio (1.200 cal.)

Primeira semana

Segunda-feira

Café da manhã: chá preto com adoçante à vontade | 2 fatias (50 g) de queijo provolone | 2 colheres (sopa) de geléia dietética (qualquer sabor)

Almoço: 1 filé (155 g) de badejo grelhado c/molho de tomate | 1 porção (1 escumadeira) de repolho refogado c/ervas finas

Lanche: 1 queijo tipo Polenguinho

Jantar: 1 porção de Carpaccio de carne

1 porção de Abacate surpresa

Ceia: 1 iogurte natural batido c/creme de leite

Terça-feira

Café da manhã: 1 copo (300 ml) de água-de-coco | 1 omelete de cebola (feita c/1 ovo)

Almoço: 1 porção (140 g) de escalope ao molho madeira | 4 colheres (sopa) de espinafre refogado c/2 col. (sopa) de creme de leite

Lanche: 2 fatias grossas (60 g) de ricota amassada c/salsa e cebolinha

Jantar: 1 prato (sobrem.) raso de estrogonofe de frango | 1 prato (sobrem.) raso de salada mista c/mostarda

Ceia: 1 taça (150 g) de gelatina dietética c/ pedaços de frutas

Quarta-feira

Café da manhã: 1 copo grande (300 ml) de leite desnatado c/essência de baunilha | 5 fatias finas (15 g cada) de peito de peru c/1 fatia média (25 g) de queijo-de-minas

Almoço: 1 porção (160 g) de Moqueca de peixe | 4 col. (sopa) (70 g) de aipo (salsão) e 2 col. (sopa) (40 g) de abobrinha gratinados c/2 fatias finas (15 g cada) de mussarela

Lanche: 1 fatia (25 g) de goiabada diet c/1 col. (sopa) de requeijão

Jantar: 1 porção (100 g) de rodela de berinjela à milanesa c/2 fatias de mussarela

Salada verde decorada

Ceia: 1 copo (300 ml) de suco de tomate

Quinta-feira

Café da manhã: chá de erva-doce com adoçante | 1 fatia (100 g) de melão c/3 fatias finas de presunto (15 g cada)

Almoço: 1 porção (220 g) de bacalhau grelhado | 1 prato (sobrem.) raso de cebola e brócolis ao alho e óleo

Lanche: 2 col. (sopa) (40 g) de queijo cottage | 3 fatias finas de presunto

Jantar: 150 g de lombinho assado c/couve | 4 Falsas panquecas Ceia: 1 taça (150 g) de doce de abóbora dietético

Sexta-feira

Café da manhã: 1 xíc. (chá) de café c/ leite desnatado | 3 salsichas de

frango Almoço: 1 filé grande (140 g) à parmegiana | 2 col. (sopa) de legumes cozidos c/1 col. (sopa) de ricota e 1 col. (sobrem.) de azeite e ervas finas

Lanche: 200 g de morangos c/2 col. (sopa) rasas de creme de leite

Jantar: 100 g de camarão c/catupiry | 1 prato (sobrem.) raso de salada de folhas c/1 col. (café) de azeite, 1 col. (café) de vinagre e 1 col. (café) de sal

Ceia: 1 prato (sopa) raso de sopa de cebola

No sábado e domingo, você escolhe um dos dias da semana para repetir o cardápio.

Segunda semana

Segunda-feira

Café da manhã: 1 xíc. (café) c/leite desnatado e adoçante | 3 canelones de presunto c/1 col. (sobrem.) de requeijão | 1 fatia (100 g) de melão

Almoço: 1 prato (sobrem.) raso de frango desfiado c/aipo, atum, cebola, ervas, vinagre e 1 col. (sopa) de maionese light | 1 filé médio (50 g) de rosbife | 1 porção (100 g) de abobrinha recheada c/palmito ao forno | 1 taça (150 g) de gelatina dietética

Lanche: 1 fatia grande (30 g) de queijo prato | 1 copo (300 ml) de mate ou limonada

Jantar: 1 prato (sopa) de sopa de cebola | 1 filé mignon (140 g) c/4 col. (sopa) de aspargo e berinjela refogados na manteiga

Ceia: 1 iogurte c/polpa de frutas

Terça-feira

Café da manhã: chá de maçã c/adoçante | 1 pote (200 g) de coalhada | 1 hambúrguer de chester
Almoço: 1 prato (sobrem.) de salada de chuchu, vagem e presunto c/molho à vinagrete | 1 porção de frango em cubos (100 g) frito na manteiga e gratinado c/2 col. (sopa) de creme de leite e 1 col. (sopa) de queijo parmesão ralado | 2 col. (sopa) (40 g) de abóbora gratinada c/1 fatia fina de mussarela | 1 taça (150 g) de gelatina de limão

Lanche: 1 picolé dietético

Jantar: 1 prato (sobrem.) de agrião, alface c/4 fatias finas de peito de peru | 1 espeto de camarão grelhado (50 g de camarão, 2 col. (sopa) de queijo prato em cubos e cebola) | 1 taça de gelatina dietética

Ceia: 1 queijo tipo Polenginho

Quarta-feira

Café da manhã: 1 pote (200 g) de iogurte desnatado | 1 fatia grossa de queijo-de-minas | 2 col. (sopa) de geléia dietética

Almoço: 1 prato (sobrem.) raso c/picles diversos, folhas de alface e 2 salsichas de chester em rodela c/mostarda | 2 col. (sopa) de espinafre refogado com cebola e alho c/1 col. (sopa) de creme de leite

Lanche: 1 fatia grossa (30 g) de ricota c/ 2 fatias grossas (25 g) de presunto de peru | chá de erva-doce à vontade

Jantar: 1 prato (sopa) de sopa de palmito

1 filé (150 g) de de pescada gratinado c/1 col. (sopa) de queijo parmesão ralado | 1 prato (sobrem.) de legumes cozidos | 1 taça (150 g) de 100 g de morango batido c/2 col. (sopa) de creme de leite

Ceia: 1 pote (200 g) de iogurte desnatado batido c/ essência de baunilha

Quinta-feira

Café da manhã: 1 copo (300 ml) de suco de tomate | 1 omelete de clara c/tomate

Almoço: 1 prato (sobrem.) raso de salpicão de frango | 1 filé (150 g) de peito de frango grelhado c/champignon | 100 g de chuchu gratinado c/2 col. (sopa) de queijo parmesão ralado | 1 fatia (100 g) de melão

Lanche: 2 salsichas de frango c/picles | 1 copo (300 ml) de refrigerante diet

Jantar: 1 prato (sobrem.) raso de brócolis, palmito, cebola e tomate | 1 filé (150 g) de peito de frango à milanesa c/2 fatias finas de queijo prato e 2 fatias finas de presunto de peru | 1 porção (100 g) de quibe assado

Ceia: 2 col. (sopa) (40 g) de queijo cottage

Sexta-feira

Café da manhã: 1 pote (200 g) de coalhada

1 omelete de clara c/1 fatia grossa de queijo-de-minas

Almoço: 1 prato (sobrem.) raso de salpicão de frango l 1 espeto c/50 g de carne em cubos, 50 g de frango em cubos e 50 g de lingüiça l 1 prato (sobrem.) de legumes cozidos c/ervas

Lanche: 1 copo (300 ml) de água-de-coco

Jantar: 1 prato (sobrem.) raso de agrião, alface, tomate, palmito e 1 fatia fina de queijo branco l 1 filé (150 g) de pescada grelhado c/alcaparras l 1 taça (150 g) de gelatina diet batida c/1 col. (sopa) de creme de leite

Ceia: 1/2 papaia c/1/2 colher (sopa) de creme de leite c/adoçante.