DR. IAN K. SMITH



DETONE!

A DIETA REVOLUCIONÁRIA QUE VAI LIVRAR VOCÊ DOS QUILOS EXTRAS

6 SEMANAS 10 CENTÍMETROS 2 TAMANHOS

1º lugar na lista de mais vendidos do *New York Times*

FONTANAR

DR. IAN K. SMITH

DETONE!

A DIETA REVOLUCIONÁRIA QUE VAI LIVRAR VOCÊ DOS QUILOS EXTRAS

Tradução
Michele Vartuli

FONTANAR

Copyright © 2012 by Ian K. Smith, M.D.

Publicado mediante acordo com St. Martin's Press, LLC.

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA OBJETIVA LTDA.
Rua Cosme Velho, 103
Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22241-090
Tel.: (21) 2199-7824 – Fax: (21) 2199-7825
www.objetiva.com.br

Título original
Shred: The revolutionary diet

Capa
Luciana Gobbo

Imagem de capa
Panagiotis Milonas

Revisão técnica
Virgínia Nascimento, nutricionista clínica e mestre em educação e saúde Revisão
Ana Kronemberger
Raquel Correa

José Grillo

Coordenação de e-book
Marcelo Xavier

Convresão para e-book
Abreu's System Ltda.



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

S649d

Smith, Ian

Detone! [recurso eletrônico] : a dieta revolucionária que vai livrar você dos quilos extras; 6 semanas 10 centímetros 2 tamanhos / Ian K. Smith ; tradução Michele Vartuli. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Fontanar, 2013.

256 p., recurso digital

Tradução de: *Shred: The revolutionary diet*
Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-390-0518-5 (recurso eletrônico)
1. Dietas de emagrecimento. 2. Emagrecimento. 3. Hábitos alimentares. 4. Livros eletrônicos. I. Título.
13-02927 CDD: 613.25
CDU: 613.24

Sumário

Capa

Folha de Rosto
Créditos
Dedicatória
Nota ao leitor
Agradecimentos
Introdução
CAPÍTULO 1 - O conceito Detone!
CAPÍTULO 2 - Como funciona a dieta revolucionária que vai livrar você dos quilos extras
CAPÍTULO 3 - Semana 1: Preparação
CAPÍTULO 4 - Semana 2: Desafio
CAPÍTULO 5 - Semana 3: Transformação
CAPÍTULO 6 - Semana 4: Ascensão
CAPÍTULO 7 - Semana 5: Limpeza
CAPÍTULO 8 - Semana 6: Explosão

CAPÍTULO 9 - Lanches para detonar
CAPÍTULO 10 - Receitas de vitaminas para detonar
CAPÍTULO 11 - Receitas de shakes de proteína para detonar
CAPÍTULO 12 - Receitas de sopas e ensopados para detonar

Dedico este livro ao meu avô, Robert S. Cherry.

Mesmo na nona década de sua vida, ele continua a me amar,
inspirar, motivar, educar e me deixar no chinelo. Te amo, vovô.
Você sempre foi o confiável alicerce da minha existência.

Nota ao leitor

A finalidade deste livro é puramente informativa. O autor procurou se certificar de que as informações nele contidas sejam confiáveis e precisas. No entanto, as pesquisas sobre dietas e nutrição evoluem constantemente e estão sujeitas a interpretações, e as conclusões aqui apresentadas podem

divergir daquelas encontradas em outras fontes. Como a experiência de cada indivíduo pode variar, os leitores, especialmente aqueles com problemas de saúde preexistentes, devem consultar seu médico ou profissional de saúde antes de adotar quaisquer mudanças nutricionais e práticas de exercícios físicos baseadas nas informações contidas neste livro. Cada leitor é o único responsável pelas próprias decisões referentes à sua saúde, e o autor e a editora não se responsabilizam por qualquer efeito adverso que indivíduos possam alegar que sofreram, direta ou indiretamente, baseados em informações aqui contidas.

Agradecimentos

Qualquer autor ou autora vai dizer que, embora seu nome esteja na capa do livro, os nomes de muitas outras pessoas não aparecem, mas merecem um reconhecimento especial, pois suas contribuições foram importantíssimas em todo o processo. Provavelmente você não vai reconhecer os nomes a

seguir, mas eles significam muito para mim e para o livro que você vai começar a ler. Não estão organizados em nenhuma ordem específica, a não ser aquela em que os fui lembrando. Este produto final, de formas diferentes, é testemunha do auxílio de cada um deles: Tristé Smith, Dashiell Smith, Declan Smith, Dana Smith, Liza Rodriguez, Rena Cherry, Jonathan Cardi, Ron Mitchell, Michael Strahan, Rebecca Casey, Maritza Villalobos, Elizabeth Beier, Michelle Richter, Steve Cohen, Matthew Shear, Sally Richardson, John Karle, John Murphy, Michael Storrings, Kerri Resnick, Pam El, Don Arbuckle, Ojinika Obiekwe, Edgar Quijano. Um

agradecimento especial a todos os detonadores que fazem parte da nação de detonadores (www.facebook.com/ShredderNation) e que me deram retorno sobre a dieta bem no início do processo, perdendo bastante peso e fazendo muitas sugestões úteis, que incorporei nesta versão final do plano.

Introdução

Este livro aconteceu por acaso e, como muitas coisas boas da vida que chegam dessa maneira, era o destino e não podia ser contrariado. Eu estava trabalhando com uma amiga a quem já havia ajudado a perder peso no passado. Ela perdera quase 30% do seu peso corporal em aproximadamente 18 meses. Estava

linda, se sentia ótima, e conseguia fazer atividades, fisicamente, que não era capaz de fazer desde o colegial. Mas começou a ficar frustrada porque não conseguia perder os últimos 10 quilos que faltavam para chegar à sua meta final. Desanimada, me ligou e perguntou se eu podia fazer alguma coisa para ajudá-la.

Meu primeiro instinto foi dizer que não havia nada a fazer, a não ser se esforçar mais, se exercitar mais, talvez consumir menos calorias — as coisas básicas para perder peso. Você sabe. Eu sei. Todos sabemos. Mas aí consultei alguns dos diários alimentares e de exercícios dela, bem como meus livros

anteriores, que eu havia lhe dado, e que ela usara com tremendo sucesso. Sentado à minha mesa e olhando tudo aquilo, tive várias ideias. Ela precisava de alguma coisa diferente, fora do comum. Seu corpo havia se acostumado aos bons hábitos que ela desenvolvera. Seu sucesso, ironicamente, a impedia de fazer *mais* sucesso. Assim, tive a ideia de criar um programa que usasse tudo o que eu sabia sobre dieta estratégica, juntando tudo num plano só. Seria como pegar os melhores jogadores de um time e colocá-los em quadra todos ao mesmo tempo, para maximizar sua chance de vencer o jogo. Imediatamente comecei a trabalhar, e nas semanas seguintes

formulei a base de um plano que eu achava que iria impulsionar o metabolismo da minha amiga e ajudá-la a sair daquele frustrante platô. Também decidi dar ao plano um nome que demonstrasse o que ela estava fazendo, uma palavra ativa para que toda vez que ela a visse ou a ouvisse, sua mente visualizasse o que estava acontecendo internamente ao seguir o programa: DETONE! O objetivo era DETONAR aquela gordura teimosa.

Ela se saiu muito bem com o plano. Conseguiu superar o platô e seguir adiante para o sucesso definitivo. Estou sempre tentando aprender, por isso pedi a ela um retorno detalhado e críticas ao

programa — o que ela achara difícil demais, do que tinha gostado, como melhorá-lo *etc*. Durante o ano seguinte, continuei trabalhando no Detone!, e sempre que vários amigos me procuravam e pediam alguma ajuda que os levasse além dos conselhos dados nos meus outros livros de dieta, que eles já haviam experimentado com sucesso, eu tirava a versão mais recente do Detone! da gaveta e mandava para eles. Toda vez, os resultados eram os mesmos. Eles perdiam peso imediatamente e o temido platô desaparecia no retrovisor. Detone! havia se tornado a minha arma secreta.

Sabendo que milhões de pessoas no

mundo lutam com esses bolsões de gordura teimosa, decidi lançar um desafio no Twitter. Eu twittaria dicas diárias de dieta do Detone! para os meus seguidores (meu Twitter é @doctoriansmith). Não era fácil fazer isso em apenas 140 caracteres, mas eu truncava, abreviava e dava um jeito de passar as mensagens. Os resultados me deixaram de queixo caído. Meus seguidores estavam perdendo quantidades significativas de peso em curtos períodos de tempo, alguns até 5 quilos em apenas uma semana; quando dei por mim, milhares de pessoas estavam seguindo o programa e detonando gordura como nunca, com

nenhum outro programa. Eles me diziam que este era o primeiro plano que proporcionou perda de peso consistente e às vezes dramática, e mesmo assim sentiam que estavam comendo bastante. Em alguns casos, ouvi até reclamações de que Detone! tinha comida demais. Que problema, não?

Esses primeiros detonadores, como chamei os seguidores da dieta, não apenas tiveram sucesso na balança, mas o programa alterou suas vidas de muitas outras formas. Eles me mandavam e-mails dizendo que estavam mais confiantes e determinados e tinham níveis de energia que não sentiam havia anos. Sentiam-se renovados. A vida era,

de repente, uma nova aventura para eles. O mais interessante era que *todos* os que me escreveram estavam determinados a nunca mais voltar para a vida antiga e para os hábitos que haviam deixado para trás. A nova forma de viver era tão mais divertida e promissora. A sensação era ótima.

Os detonadores brotaram por todo o país e até longe dele, no Reino Unido. Saber do sucesso e da gratidão deles pelo plano tem sido a maior recompensa para mim. Nenhuma dieta é perfeita e não existe um programa que funcione para todos. Mas acredito sinceramente que tanto para perda de peso quanto para eliminação de centímetros ou

diminuição do manequim, todos podem se beneficiar com Detone!. Não é uma dieta — é um estilo de vida! Bem-vindo à nação detonadora. Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

CAPÍTULO 1
O conceito Detone!

Detone! é um plano revolucionário de dieta que combina várias estratégias diferentes num esforço para ajudar as pessoas a perder peso, aumentar a autoconfiança e melhorar seu bem-estar geral. Diferente de muitos outros programas que simplesmente se concentram em quantos quilos são perdidos na balança, Detone! também melhora outros fatores de saúde, reduzindo, por exemplo, o risco de hipertensão, diminuindo o risco de diabetes e melhorando o nível de energia. Com tantos programas à disposição, faz sentido perguntar por

que alguém escolheria Detone! em vez de outra dieta popular. A resposta é simples. Detone! permite que você coma alimentos normais e baratos. É extremamente simples de entender e não requer perfeição para que você alcance o sucesso. Outro aspecto importante do qual muitos detonadores gostaram é que a dieta pode ser personalizada de acordo com os resultados que você procura, ou quaisquer preferências alimentares suas. Você vai descobrir que fazer substituições enquanto detona não só é permitido, mas recomendado, pois não vai impedir o seu sucesso de forma alguma.

Existem muitos programas que podem

ajudar você a perder peso, mas poucos combinam um equilíbrio adequado desafiando você sem serem, ao mesmo tempo, difíceis demais de se seguir a longo prazo. Um grande problema de muitos planos de dieta é que, embora possam ajudar as pessoas a perder peso, são tão radicais, difíceis ou desconfortáveis que não é possível seguir suas recomendações por um longo período de tempo. Assim que você para de seguir o plano, os quilos que foram perdidos voltam com sede de vingança e muitas vezes acompanhados por outros. Não é o que acontece com Detone!. A grande maioria dos pesquisados que seguiram as primeiras versões do

programa comentou repetidas vezes que, diferente de outros planos que experimentaram, Detone! era um que eles podiam se imaginar seguindo para sempre.

Existem muitos princípios atuando no Detone! que levam ao sucesso extraordinário que tantos alcançaram. A facilidade de uso está no topo da lista: cada dia é cuidadosamente planejado para que sua necessidade de pensar sobre o que funciona e o que não funciona seja mínima. Ironicamente, muitas pessoas, ao falar de programas que lhes dão o maior nível de flexibilidade na escolha dos alimentos a serem consumidos, dizem que

flexibilidade demais pode acabar tornando a dieta mais difícil. É uma luta ter tantas opções diante de si. Detone! descreve em detalhes cada refeição que você vai consumir durante seis semanas, mas também dá muito espaço para fazer substituições, para que você possa trocar as refeições, se quiser.

Detone! é um programa de seis semanas. Você pode muito bem fazer a dieta por mais de seis semanas, mas cada grupo de seis semanas é considerado um ciclo. De acordo com as centenas de detonadores que experimentaram o programa e deram retorno, a perda média de peso num ciclo fica entre 8 e 11 quilos. Os

resultados, como em qualquer programa de dieta, podem variar de uma pessoa para outra por vários motivos; porém, mais do que com qualquer dieta que desenvolvi ou conheço, o que deu uma satisfação incrível foi ver como a perda de peso é consistente. Das pessoas que seguiram o programa, 93% perderam peso a cada semana do ciclo. Melhor ainda, muitas que usavam outros planos de dieta e que haviam chegado a um platô descobriram que apenas *uma semana* de Detone! as fez voltar a perder peso.

Em geral, quem está mais perto de seu peso-alvo certamente vai perder peso, mas tende a perdê-lo um pouco

mais devagar. Isso é esperado; portanto, se você se enquadra nessa categoria não fique decepcionado(a) se não vir os números na balança diminuírem rápida ou significativamente, a princípio. Fique de olho em qualquer progresso, que pode ser mais energia ou centímetros a menos. De qualquer forma, quem tem mais de 13 quilos a perder, normalmente vai começar a ver resultados de imediato. A média de resultados no Detone! é 6-10-2. Em 6 semanas, a maioria das pessoas que segue o programa com atenção perde 10 centímetros e 2 tamanhos de roupa.

Depois de completar um ciclo inicial de seis semanas, se ainda precisar

perder peso, o programa foi projetado para que você comece um novo ciclo. Depois do primeiro ciclo, você pode reorganizar as semanas do novo ciclo em qualquer ordem que achar melhor. Essa é só uma das maneiras pelas quais o Detone! pode ser personalizado para se adequar às suas necessidades. Reconheço que não existe um "tamanho único" quando o assunto são planos de dieta, mas Detone! chega perto disso.

CICLOS DETONE!

Cada semana da dieta é projetada para se bastar e ser diferente das semanas anteriores. Cada uma das seis tem um

nome que reflete o tema daquela semana. As semanas são Preparação, Desafio, Transformação, Ascensão, Limpeza e Explosão. Embora cada semana represente uma etapa da sua jornada, ela também se baseia naquelas que a precederam. O programa ensina você a fazer escolhas inteligentes e tem estratégias específicas embutidas nos planos de refeições e exercícios diários: às vezes você vai reconhecê-las, outras vezes não. O efeito geral, porém, é que você vai detonar gordura continuamente. Você verá os números diminuindo na balança e sentirá uma redução de centímetros onde quer que precise perdê-los: tanto faz se é na cintura,

coxas ou quadris.

Sei por experiência que programas que começam pedindo a quem os segue que faça mudanças radicais em seus hábitos alimentares e/ou de exercícios são menos eficazes a longo prazo. Ou as pessoas nunca conseguem aderir completamente ao programa, porque ele exige demais, ou conseguem fazer parte do programa mas não todo, ficando desencorajadas e desistindo completamente. Detone! reconhece alguns fatos bem básicos. Primeiro, perder peso não é fácil, e muitas vezes é extremamente frustrante. Segundo, ninguém come ou se exercita perfeitamente, e esperar que alguém —

qualquer pessoa — seja perfeito e não tenha dias ruins não é nada realístico. Terceiro, o sucesso vem de seguir um programa no qual a pessoa se sinta confortável, não um programa que começa agressivamente rigoroso e restritivo demais. As pessoas não querem lembrar que estão fazendo dieta o tempo todo!

Preparação. Estes sete dias preparam você para o resto do plano. Esta semana é uma introdução à nação detonadora. Você vai aprender sobre a importância do espaçamento de refeições, técnicas adequadas de lanche, e como matar a fome sem consumir calorias demais. A perda média de peso

nesta semana vai ser de 1,5 quilo. Pode ser menor se você estiver a 9 quilos ou menos de sua meta. Quanto mais longe você estiver do seu peso-alvo, e quanto piores tenham sido seus hábitos antes de começar o programa, mais peso você vai perder. Muitos que se enquadram nessa descrição chegaram a perder de 3,5 a 4,5 quilos durante a Preparação. Cem por cento das pessoas que seguiram o programa — independentemente de quanto peso precisavam perder — responderam na pesquisa que comiam o suficiente, e algumas chegavam a dizer que a comida era tanta que elas não conseguiam comer tudo o que estava nos cardápios diários.

Desafio é uma semana que pede que você exija mais de si mesmo. Ela pede que você abandone alguns dos seus maus hábitos e adote novos comportamentos que vai seguir pelo resto da vida. Esta semana diz que você pode fazer ainda melhor: você vai aprender depois de uns dias que, apesar das primeiras inseguranças, você realmente está à altura do desafio. Esta semana é uma injeção de autoconfiança, porque mostra a muitos seguidores que, apesar de seus fracassos passados ou do que antes entendiam como dificuldades, eles realmente têm a capacidade de vencer. No final do Desafio, você estará mais motivado do que nunca para se

empenhar com um estilo de vida mais saudável e em alcançar as metas que estabeleceu antes de começar o Detone!.

A semana da **Transformação** são os sete dias críticos durante os quais a maioria dos detonadores começa a realmente notar uma diferença. Não só a balança vai refletir seu esforço, mas muitos percebem pela primeira vez, no fim desta semana, que diminuíram um tamanho de roupa, que seus níveis de energia estão muito mais altos e que suas perspectivas de obter sucesso com o programa melhoram dramaticamente. Transformação foi projetada para ser a semana mais difícil do programa. Você será desafiado(a) ao máximo durante

esta semana, mas não é nada que você não consiga aguentar. Saber que esta semana é a mais difícil já é metade da batalha. A outra metade é respirar fundo e atravessá-la. Se você se concentrar, esta semana será sua melhor amiga. A cada dia, visualize a gordura sendo detonada e a aparência do seu corpo mudando.

Ascensão é uma semana importante de reviravolta. Imagine que, durante as últimas três semanas, você estivesse descendo num abismo. Semana passada, você finalmente chegou ao fundo e começou a recuperar as forças para conseguir escalar até a saída. Os sete dias da Ascensão foram construídos

especificamente para mostrar que você está saindo da escuridão, agora, e ascendendo para a luz. Você já completou a semana mais difícil do programa, por isso a Ascensão será um alívio. Você vai continuar a se esforçar, mas o esforço não vai parecer tão exaustivo quanto na semana anterior. Revigorado(a) depois de três semanas seguindo o programa, você agora tem energia para terminar o resto do ciclo a toda velocidade.

Limpeza é uma semana que dá especial atenção à melhoria da capacidade do seu fígado de desintoxicar o sangue. Todos nós — até aqueles que se alimentam da forma mais

saudável possível — acumulamos algum nível de toxinas no organismo. Queremos eliminar essas toxinas da forma mais eficiente. Às vezes, o fígado fica sobrecarregado, por isso, ocasionalmente, é benéfico dar-lhe uma pequena ajuda em seu trabalho. Alguns alimentos podem dar essa ajuda ativando enzimas especiais do fígado que facilitam o processo de limpeza. Também existem alimentos que atuam aumentando a atividade do trato gastrointestinal. Isso cria uma limpeza física. Esta semana, você vai fazer ambas. Não só vai melhorar sua saúde física, mas vai continuar a perder peso: para alguns, estes sete dias vão trazer a

maior perda de peso.

Explosão é a última semana do ciclo. A função dela é ajudar você a fechar o ciclo com chave de ouro. Para alguns, esta semana será a última e eles atingirão sua meta. Para outros, a Explosão é uma plataforma de lançamento para o próximo ciclo. A esta altura do programa, os detonadores terão passado pelas partes mais difíceis e também pelas mais fáceis do ciclo, e estarão agora usando tudo o que aprenderam para explodir num novo estilo de vida que lhes servirá bem por todos os seus dias. O objetivo do Detone! não é apenas se livrar do excesso de peso e dos maus hábitos que

contribuíram para esse problema, mas posicionar você para que não precise mais fazer dieta. Você não vai mais precisar ler o plano ou seguir as refeições ao pé da letra; agora vai comer, beber e se exercitar de uma forma que você pode manter pelo resto da vida.

ESPAÇAMENTO DE REFEIÇÕES

Todas as dietas dão muita importância ao que você come, quanto come e quantas calorias consome. Esses três fatores, naturalmente, têm um impacto tremendo para determinar se o corpo vai

ganhar, manter ou perder peso. Mas um fator que muitas pessoas não entendem é o espaçamento das refeições. Pesquisas mostraram continuamente que espaçar as refeições e lanches de forma regular pode ser extremamente vantajoso para a perda de peso. Hormônios como a insulina e o cortisol desempenham um papel no acúmulo de peso e, subsequentemente, na sua perda. Novas pesquisas mostraram que manter os níveis hormonais tão consistentes quanto possível e evitar picos em sua liberação e em sua concentração no sangue podem ser benefícios adicionais durante uma dieta.

Detone! dá tanta atenção a *quando*

você come quanto ao que você está comendo. Durante todas as seis semanas, o plano orientará você para controlar estrategicamente o horário das suas refeições. Todos entendem a relação entre a quantidade de calorias e o aumento de peso, mas para muitos pode ser um conceito novo saber que o horário das refeições e dos lanches pode ser o motivo de estarem ou não perdendo peso. Muitos de nós temos horários extremamente irregulares e pouco saudáveis para a alimentação: Detone! pode colocar você numa rotina que vai não apenas ajudar na perda de peso, mas evitar que você tenha momentos de fome intensa entre as

refeições.

CONFUSÃO DIETÉTICA

Podemos aprender muita coisa no mundo do fisiculturismo. Existe um princípio bastante conhecido nessa atividade, que é chamado de "confusão muscular". Nem todos acreditam nesse princípio, mas ele tem seguidores fervorosos e já existe há muito tempo. Eu acho bem interessante. A base da confusão muscular diz que se alguém fizer o mesmo exercício — por exemplo, por dois meses o seu regime de malhação envolve levantar halteres de 2,5 quilos dia sim, dia não, em três séries de dez

repetições —, depois de um período de tempo, seus músculos começam a se acostumar. Isso significa que quanto mais seus músculos seguirem essa rotina, mais eficientes ficarão em desempenhá-la. E quanto mais eficientes eles ficam, mais provável que você chegue a um platô e não queime tantas calorias. Basicamente, os músculos não ficam mais muito impressionados ou estressados com o exercício, porque já o viram tempo demais, então sabem o que esperar e como lidar melhor com aquilo. Não precisam mais fazer o mesmo esforço relativo que era exigido quando você começou a fazer aquele exercício. Quanto mais você o fizer, menor será o

resultado que obterá por seu esforço.

A teoria da confusão muscular diz que é possível confundir os músculos e evitar um platô variando os tipos de exercícios, séries, repetições e pesos. Assim, em vez de usar os halteres da mesma forma a cada vez que malha, você usa um aparelho diferente, um peso diferente ou um número diferente de repetições. Acredita-se que, fazendo isso, você continuará a desafiar os músculos e otimizará seu crescimento e a queima de calorias.

Embora essa teoria se aplique normalmente ao crescimento muscular, o Detone! adota uma abordagem teórica similar para a nutrição. A ideia é que

comendo a mesma comida o tempo todo, algumas coisas acontecem. Primeiro, aumentam as chances de se chegar ao tédio alimentar. Em algum momento, você vai se cansar de comer a mesma coisa, e a tentação de comer algo que não está no plano aumenta a ponto de você começar a beliscar fora do cardápio. Um belisco pequeno leva a outro maior, até que finalmente você mal está seguindo o plano, e começa a inventar suas próprias regras da forma que bem entende. A segunda coisa que pode acontecer, em teoria, é que comendo a mesma comida o tempo todo, o organismo começa a se aclimatar àqueles alimentos e se torna mais

eficiente em processá-los. Esse aumento da eficiência significa que menos energia é necessária para a digestão. Assim, variar suas escolhas nutricionais pode manter o organismo surpreso, e é essa surpresa que pode conservar seu metabolismo elevado e seu corpo fora do previsível. Detone! introduz uma variedade de alimentos na esperança de diminuir suas chances de tédio alimentar, e possivelmente elevar o seu metabolismo.

A MENTALIDADE DETONADORA

Fazer dieta é 80% mental e 20% físico.

Por que duas pessoas seguindo o mesmo plano podem ter resultados ou níveis de engajamento tão diferentes? Por que algumas pessoas que se esforçam para perder peso conseguem mantê-lo depois, mas outras que também tiveram êxito acabam engordando de novo? Por que algumas pessoas desistem depois de apenas algumas semanas num plano, mesmo quando estão tendo sucesso? Em muitos casos, a mentalidade da pessoa é grande parte da resposta a essas perguntas. Não há como exagerar ao falar da importância do aspecto mental da dieta. Força de vontade, disciplina, motivação — essas coisas são universalmente mencionadas pela

imensa maioria dos seguidores de dietas que dizem já ter tentado perder peso, mas sem sucesso. Por melhor que seja um plano, se a pessoa não acreditar nele e segui-lo, não terá êxito. Detone! tem estratégias incorporadas que aumentam a confiança e mantêm você inspirado a continuar com o plano e alcançar o sucesso. De fato, muitos ficam tão concentrados nos alimentos e exercícios ao seguirem o ciclo que nem se dão conta de que também estão desenvolvendo a força mental indispensável para o seu sucesso.

Muitos programas penalizam os usuários quando eles se afastam do plano ou quando não dão 100% de si.

Detone! nunca vai fazer isso. Gosto de dizer que Detone! é um plano que perdoa. Ele entende que ninguém consegue comer ou se exercitar perfeitamente, por isso jamais requer ou espera isso. Muitos que seguiram o plano me mandaram e-mails manifestando sua confiança de que jamais voltarão aos maus hábitos que os puseram na situação difícil da qual finalmente emergiram. Muitas vezes, essas pessoas dizem que pela primeira vez, depois de muitas tentativas fracassadas de fazer dieta, têm agora a força de vontade para fazer o que sempre souberam ser a coisa certa. Os detonadores desenvolvem uma nova

abordagem mental não só da comida, bebida e exercícios, mas também de sua vida como um todo.

CAPÍTULO 2
Como funciona a dieta revolucionária que vai livrar você dos quilos extras

Detone! é um dos programas mais fáceis entre os que produzem um alto nível de resultados. Meu trabalho é pegar princípios complicados da perda de peso e destilá-los em estratégias simples e fáceis de implementar. Você não vai precisar pensar muito em nada enquanto detona. A primeira vez que passar pelo ciclo de seis semanas, você vai fazer isso na ordem exata que preparei. Existem muitos motivos para eu ter organizado a sequência dessa maneira. Para alcançar o sucesso máximo, é aconselhado seguir estritamente a ordem.

Cada semana está explicada em

detalhes. Você só precisa seguir as refeições e, se necessário, fazer substituições. Os capítulos 9, 10, 11 e 12 contêm mais de 200 lanches e mais de 50 receitas de vitaminas, shakes e sopas. Você pode usar minhas sugestões ou criar as suas. O mais importante, no entanto, é se certificar de que os alimentos que você consome se encaixam nas orientações explicadas no início de cada semana e naquelas contidas nos planos diários.

CICLOS

Cada ciclo consiste em seis semanas, mas muitos vão precisar fazer mais de

um ciclo Detone! para atingir seus objetivos. Isso é completamente esperado: escrevi o programa de forma a possibilitar que isso seja feito da maneira mais eficaz possível. Embora a sequência das semanas seja crítica durante o primeiro ciclo do Detone!, os ciclos subsequentes podem ser personalizados para combinarem ao máximo com seu cronograma e suas necessidades particulares. Para que o Detone! funcione melhor para você, é importante, durante o primeiro ciclo, fazer anotações breves durante as semanas. Você deve anotar o que acha difícil naquela semana, o que acha fácil, e finalmente quanto perdeu durante

aquele período de sete dias. Essas informações são importantes, pois se você decidir fazer um segundo ciclo, poderá, então, reorganizar as semanas estrategicamente. Digamos que a semana 3, Transformação, seja a semana na qual você perdeu mais peso. Digamos também que a semana 2, Desafio, seja aquela que você achou que funcionou melhor com relação à sua capacidade de seguir o plano e ao mesmo tempo perder peso. É possível que a semana 4, Ascensão, tenha lhe proporcionado a segunda maior perda de peso. Você concluiu todo o ciclo de seis semanas e ainda faltam 3,5 quilos para atingir o seu objetivo. Isso significa que

provavelmente você não precisará fazer todo o ciclo de seis semanas de novo, mas precisa de umas duas ou três semanas para perder os últimos quilos. É nessa hora que aquelas anotações farão diferença: consulte-as e veja quais as semanas que deram mais certo para você. No nosso exemplo, seriam as semanas 2, 3 e 4. Portanto, ao decidir como fará seu próximo ciclo, em vez de começar com a semana 1, você poderia começar com a semana 2, 3 ou 4 e continuar com as outras para atingir a perda de 3,5 quilos que almeja. Se essas três semanas não forem suficientes para acabar com esse excesso final, você sempre pode continuar e repetir outras

semanas do ciclo.

Quem tem 11 quilos ou menos a perder pode começar com a semana 1 do ciclo, mas não se surpreenda se não vir grandes resultados logo de cara. A semana da Preparação serve realmente para organizar você para as cinco semanas seguintes, e embora outros possam perder de 1,5 a 2 quilos mesmo enquanto se preparam, você pode ter apenas uma perda de peso mínima. Não se sinta nem um pouco desencorajado(a). Isso é completamente normal e não influirá no seu potencial sucesso durante o resto do ciclo. Você deverá constatar progressos reais na semana 2, Desafio. Como você está

começando mais perto do seu peso-alvo do que a maioria das pessoas, seu comprometimento com as orientações do programa é crucial para resultados rápidos e otimizados. Como você não tem um peso significativo para perder, comparado com muitos outros — que podem precisar perder 18 quilos ou mais —, sua margem de erro é menor. Não desanime, e sim inspire-se para realmente dar o melhor de si. Embora não faça mal começar seu ciclo com a semana 1, você também pode pular a Preparação e entrar direto na semana 2.

EXERCÍCIOS

Detone! não se baseia só no que você come, mas em como se movimenta. Os exercícios necessários a cada dia estão tão bem especificados quanto os cardápios diários. Não há dúvida de que se pode perder peso significativamente apenas seguindo os cardápios e fazendo as escolhas alimentares que o plano recomenda, mas você deveria buscar mais do que isso. O exercício físico é decisivo para maximizar a perda de peso. Essa é a essência do Detone!. Melhores escolhas nutricionais e exercícios são a dupla dinâmica no âmbito da perda de peso. Mas, olhando além dos números na balança, o exercício é vital para o bem-estar geral.

Acumular massa muscular magra através de exercícios com pesos acelera seu metabolismo, o que por sua vez aumenta o número de calorias que seu corpo queima. Os exercícios são importantes para fortalecer os ossos, melhorar o fluxo sanguíneo, reduzir seu risco de diabetes e doenças cardíacas e melhorar o equilíbrio e a flexibilidade.

Se o plano exige uma certa quantidade de exercícios para aquele dia, também proporciona flexibilidade na maneira de executá-los. Por exemplo, até que você se acostume a se exercitar regularmente, em vez de tentar fazer todo o exercício diário recomendado de uma vez, você deveria considerar a

possibilidade de dividi-lo em duas sessões. Se, por exemplo, a recomendação é de 40 minutos de exercício, mas você não tem tempo para completá-lo de uma vez, ou sua resistência não permite que você faça tudo isso numa sessão só, fique à vontade para dividir o treino em duas sessões de 20 minutos naquele dia. O importante não é só a quantidade de exercício que você faz, mas a sua intensidade. Pare de fingir que se exercitar não trará nenhum benefício e é só uma perda de tempo. Você precisa aumentar seu ritmo cardíaco e treinar numa intensidade moderada. Se puder completar o exercício de qualquer dia

de maneira mais intensa, atingirá seus objetivos mais rápido.

O primeiro ciclo Detone! requer apenas que você faça exercícios cardiovasculares. Isso é de propósito. Não pense que isso significa que os exercícios com pesos (levantamento de pesos livres, uso de aparelhos de musculação ou de faixas elásticas) sejam algo ruim. Pelo contrário. De fato, depois do primeiro ciclo, recomendo que você acrescente levantamento de pesos ou algum outro tipo de exercícios com pesos ao seu regime de exercícios. Acumular massa muscular magra acelera seu metabolismo, o que por sua vez ajuda a queimar mais calorias durante

todo o dia. Os exercícios com pesos também trazem outros benefícios para a saúde, como melhorar a circulação sanguínea, aumentar a densidade e a força dos ossos, melhorar a mobilidade e o equilíbrio, e prevenir problemas de saúde como o diabetes, as doenças cardíacas e a artrite.

Quem fizer mais de um ciclo deve começar os exercícios com pesos no segundo ciclo. Se você não tem experiência, faça aulas com um profissional qualificado para ter mais certeza de que está fazendo os exercícios com segurança e eficácia. Os exercícios com pesos não devem substituir os exercícios

cardiovasculares. Em vez disso, faça 20 minutos de exercícios com pesos duas a três vezes por semana, além dos cardiovasculares. Simplesmente acrescente-os ao seu treinamento cardiovascular, ou faça-os nos seus dias de descanso. Faça como preferir, contanto que consiga fazer. Os exercícios com pesos vão ajudar a aumentar o tônus muscular e esculpir o seu corpo.

SUBSTITUIÇÕES

A estrutura do programa exigiu grande esforço e reflexão. Além do que a pesquisa científica demonstrou, o

retorno inicial dos milhares de pessoas que experimentaram o programa também faz parte do plano contido neste livro. Isso, no entanto, não torna o plano perfeito, nem significa que não haja coisas que possam ser modificadas individualmente para aumentar sua eficácia. Diferente de outros planos, que não permitem que uma só letra seja mudada, o Detone!, na verdade, prevê essa flexibilidade. Você pode ter alergia, preferências de paladar, problemas de acesso, de saúde etc., que impeçam que você coma ou beba um alimento ou uma bebida em particular. Detone! permite substituir esses itens. É importante, porém, fazer substituições

criteriosas. Se você não come carne e a opção de refeição é uma carne, então, obviamente, você precisa fazer uma troca. Peixe ou salada são ótimas opções para a substituição; já três fatias de pizza quatro queijos não.

É impossível, para qualquer plano de dieta, pensar em todas as situações possíveis ou levar em conta todos os fabricantes de alimentos e seus produtos. Só porque algo não é mencionado, não significa que não seja permitido; simplesmente use o bom senso e tente tomar decisões inteligentes. Parte de se tornar um detonador é se tornar um bom tomador de decisões. Você vai ter que fazer

escolhas alimentares pelo resto da vida, tanto no churrasco de um amigo quanto num restaurante que visitar em viagem de férias com a família. Nem sempre terá este livro à mão para orientar suas escolhas. Depois de aprender a filosofia do plano e começar a entender as alternativas inteligentes, você poderá comer em qualquer lugar e se sentir à vontade para aproveitar, ao mesmo tempo que se mantém magro(a) e saudável.

MANUTENÇÃO

Alcançar a sua meta de perda de peso não é a única realização importante ao

se tornar um detonador. Depois da perda de peso inicial, a questão a ser encarada é manter essa perda. É fundamental, ao cumprir o(s) ciclo(s), que você comece a adotar o maior número possível de comportamentos alimentares e exercícios do Detone! e abandone definitivamente algumas das más escolhas e maus comportamentos de vida que contribuíram para os seus problemas de peso. O verdadeiro sucesso do Detone! vem depois de um tempo, quando detonar se tornar um estilo de vida de tal forma que você nem precise consultar o plano para saber se está no caminho certo. Você agora está fazendo escolhas mais inteligentes —

não perfeitas, mas mais inteligentes. Depois de atingir o seu objetivo, você estará pronto(a) para a manutenção. Assim, uma vez por mês você deverá escolher uma semana do Detone! e aderir a ela cuidadosamente, seguindo os cardápios e os exercícios ao pé da letra. É como fazer a revisão do seu carro. Você não leva o carro ao mecânico para fazer a revisão porque ele não está funcionando bem, mas porque é mais prudente trocar e testar peças periodicamente, para que quando alguma esteja a ponto de dar defeito você possa resolver o problema no início, quando o conserto é mais fácil e barato. Esperar demais custa caro, é

inconveniente e dá mais dor de cabeça. Sua revisão do plano consiste em seguir à risca uma semana à sua escolha — não sempre a mesma — uma vez por mês. Depois de seis meses mantendo a redução de peso, você pode passar a fazer essa revisão a cada dois meses.

Agora, mãos à obra. É hora de DETONAR!

CAPÍTULO 3
Semana 1: Preparação

Esta é a primeira etapa da sua jornada. Para alguns, a Preparação será uma maneira radicalmente diferente de se alimentar e se exercitar, ao passo que para outros será apenas um pouco diferente do que eles já fazem. Esta semana vai preparar você para o sucesso no cumprimento do resto do plano. Vai estabelecer as bases das semanas que virão, portanto preste atenção ao horário das suas refeições, tratando de comer a cada três ou quatro horas. Seus lanches — se você decidir fazê-los — acontecerão entre as refeições, mas não antes de uma hora desde a última refeição. Você pode consultar no capítulo 9 uma seleção de

mais de duzentos lanches; no capítulo 10, receitas de vitaminas; no capítulo 11, receitas de shakes de proteína; e no capítulo 12, exemplos de receitas de sopas. Não é obrigatório usar essas listas de receitas, elas são para a sua conveniência, e podem ser extremamente úteis enquanto você detona.

Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante a Preparação poderia ser algo

como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das refeições e lanches é tanto intencional quanto importante. E em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de cada dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

Embora você possa estar ansioso(a) para começar logo o programa, é vital primeiro ler as orientações da semana. Elas preencherão as lacunas que você

pode encontrar e responderão às perguntas que inevitavelmente surgem. Substituições podem ser feitas neste programa, mas faça-as sábia e seletivamente. Tente se ater o melhor possível ao plano da forma em que está descrito. Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 1 — ORIENTAÇÕES

▶ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana seguinte, de manhã. Pese-se da mesma

forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas podem ter variações de quilos.

▶Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas *não* se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos possível. Por exemplo, se você sabe que

o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante porque permite que você se prepare melhor para o que virá. Lembre-se: as refeições são a cada 3 ou 4 horas e os lanches acontecem entre as refeições. Lanches não são refeições.

▸Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num

período de sete dias.

▸Se você não come carne, faça substituições adequadas por peixe ou hortaliças.

▸Esta semana, todos os shakes e vitaminas devem ter 300 calorias ou menos. Evite itens com adição de açúcar quando for comprá-los.

▸Quando estiver cozinhando ou comprando sopas, certifique-se de que elas tenham 300 calorias ou menos e baixo teor de sódio (sal); isso significa que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois ele dá sabor, mas tem menos sódio.

▸As sopas podem ser consumidas com dois biscoitos de água e sal, se desejar.

▸As refeições líquidas devem ser acompanhadas de uma porção de fruta *ou* uma porção de hortaliças.

▸Você deve tomar um copo d'água antes das refeições; você deve tomar um copo d'água durante as refeições. Pode acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

▸Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas — *lattes, frappuccinos* — que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.

▸Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.

▸Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.

▸Seja inteligente ao escolher os lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar comer algum desses itens, coma num só dos lanches do dia e use opções mais saudáveis nos outros lanches.

▸Não precisa comer tudo o que está no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.

▸Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (shoyu).

▸Temperos são ilimitados.

▸Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e congeladas são permitidas. Apenas certifique-se de que são preservadas em água e sem adição de açúcar.

▸Hortaliças em lata e congeladas são permitidas. Esteja atento ao teor de sódio.

▸Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas orientações para as bebidas:

Nada de refrigerante normal

Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias Para o álcool, dois drinques com destilados por semana são permitidos, *ou* três cervejas light por semana, *ou* três taças normais de vinho (tinto ou branco) por semana DETONE! SEMANA 1, DIA 1

NOTA

Uma xícara de café por dia é permitida. Por favor, use quantidades mínimas de

açúcar e leite no café. Evite totalmente aquelas bebidas com café cheias de calorias — macchiato com caramelo, doce de leite com canela, cappuccino *etc*.

Se você optar por refrigerante diet como sua bebida, só poderá tomar uma lata de 350 ml por dia, no máximo. Tente escolher bebidas mais nutritivas.

Duas fatias de pão com 100% de grãos integrais ou de pão de trigo 100% integral podem ser consumidas a qualquer momento durante o dia, em qualquer dia; mas *só* duas fatias.

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 iogurte semidesnatado ou desnatado
- 1 copo de suco fresco, *não* use concentrado para preparar (de pomelo, maçã, laranja, tomate ou cenoura) LANCHE 1
- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 300 calorias e não pode ter nenhuma adição de açúcar.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, creme ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de

preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 salada pequena (sem cubos de bacon ou de pão, com no máximo 3 colheres de sopa de molho sem gordura) • Escolha uma das opções

a seguir:

1 pedaço de frango (de 110 a 170 gramas, sem pele, não frito) 1 pedaço de peru (de 110 a 170 gramas, sem pele, não frito)
1 pedaço de peixe (de 110 a 170 gramas, não frito)

Você pode comer uma fatia de queijo magro, tipo minas frescal ou ricota, se desejar.

- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 3 porções de hortaliças
- 1 xícara de feijão cozido

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3, se puder. Isso não é obrigatório, mas tente.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou

desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- O objetivo destes exercícios é motivar você a se esforçar bastante num curto período de tempo. O tempo especificado a seguir é o quanto se espera que você faça de exercícios, não o tempo total que você fica na academia. Muita gente passa tempo demais na academia não se exercitando, mas conversando, fazendo pose e um monte de outras coisas que nada

têm a ver com o verdadeiro propósito de se estar na academia. O relógio não começa a correr enquanto você não começar a se movimentar de verdade, e para assim que você terminar. Para atingir o máximo de resultados sem perder tempo, é importante que você seja focado(a) e eficiente. Faça estes exercícios num nível moderado de intensidade. Para que eles sejam eficazes e tenham um impacto na sua queima de calorias e no seu metabolismo, você realmente precisa aumentar seu ritmo cardíaco. Não precisa ir a uma academia para fazer estes

exercícios. Pode malhar muito bem em casa ou no quintal. Tente escolher um treino diferente do último que você fez. A seguir estão alguns exercícios de 15 minutos que você deveria tentar. Assim, se o programa pedir um treino de 45 minutos, tente fazer 15 minutos de esteira, 15 de bicicleta e 15 no aparelho de *step*. Você decide como divide o treino, mas note que variar os exercícios, normalmente, é mais vantajoso do que fazer o mesmo exercício durante o treino inteiro.

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo

que puder!

- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. O relógio só começa a correr quando você começa a se exercitar, não quando entra na academia.

  Corrida de rua
  Andar/correr na esteira
  Aparelho elíptico/transport
  Bicicleta comum ou ergométrica
  Natação
  Aparelho de *step*

225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 1, DIA 2

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma

pera, pomelo ou maçã, se possível)

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 fatia de pão com 100% de grãos integrais ou uma torrada de pão 100% integral • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de caju, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate, jabuticaba etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão com 100% de grãos integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar. (Você sempre pode trocar uma refeição por uma salada média. Mas lembre-se: só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 300 calorias.

1 vitamina de frutas
1 shake de proteína
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Bons exemplos são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de

preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:

1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 2 porções de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem

gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo

que puder!

- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado.

  Corrida de rua
  Andar/correr na esteira
  Aparelho elíptico
  Bicicleta comum ou ergométrica
  Natação
  Aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida

Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 1, DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera, uma laranja ou uma tangerina)
- Escolha uma das opções a seguir:
  1 tigela pequena de mingau de

aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 2 panquecas com 2 tiras de bacon ou de peito de peru defumado light (as panquecas não devem ser maiores que um CD, no máximo 1½ colher de sopa de calda, 1 pitada de manteiga; você pode tentar encontrar bacon de peru) 1 embalagem de 170 gramas de iogurte semidesnatado ou desnatado • 1 copo de suco *não*

preparado com concentrado (de maracujá, melancia, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)
LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 300 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-

de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1

copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão com 100% de grãos integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar.
- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) •
  1/2 xícara de arroz integral cozido
- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 1, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera ou uma laranja)
- Escolha uma das opções a seguir. Não coma a mesma coisa todo dia no café da manhã, se possível.

  1 queijo quente grelhado no pão de trigo 100% integral ou pão com 100% de grãos integrais 1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 2 panquecas com 2 tiras

de bacon ou de peito de peru defumado light (as panquecas não devem ser maiores que um CD, no máximo 1½ colher de sopa de calda, 1 pitada de manteiga) • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de abacaxi, pitanga, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme).

Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer

outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 vitamina de frutas ou 1 shake de proteína (300 calorias ou menos; sem adição de açúcar!) • 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de frango

(sem pele, não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua
  Andar/correr na esteira
  Aparelho elíptico
  Bicicleta comum ou ergométrica
  Natação
  Aparelho de *step*

225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 1, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma fruta

diferente da de ontem) • Escolha uma das opções a seguir. Não coma a mesma coisa todo dia no café da manhã, se possível.

1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de melão, nectarina, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 vitamina de frutas *ou* 1 shake de proteína (300 calorias ou menos; sem adição de açúcar!) • 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 1 colher de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 2 porções de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que

escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

LANCHE 4

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIO

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua

  Andar/correr na esteira

Aparelho elíptico
Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 1,

DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 queijo quente grelhado no pão de trigo 100% integral ou pão com 100% de grãos integrais • 1 copo de suco *não* preparado

com concentrado (de acerola, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 300 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto,

tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou

desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de frango de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito) 1 pedaço de peixe de 110 a 170 gramas (não frito)
  1 pedaço de peru de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito)
  Você pode comer uma fatia de queijo, se desejar.
- 1 porção de hortaliças
- 1/2 xícara de arroz branco cozido *ou* 1 xícara de arroz integral cozido
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente

daquela que escolheu na refeição 2.
1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 1 salada grande (3 xícaras de folhas verdes; nada de cubos de pão ou de bacon; 3 colheres de sopa de molho sem gordura; 1/4 de xícara de queijo em lascas é permitido) • 1 xícara de feijão, grão-de-bico, lentilha ou outra leguminosa • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas

secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta

1 salada pequena de beterraba
1 copo de suco de beterraba
20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas
8 metades de damascos secos
2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais
EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar

um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 1, DIA 7

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera, uma laranja ou uma tangerina)
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de

ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 embalagem pequena de iogurte semidesnatado ou desnatado

- 1 fatia de pão de grãos 100% integrais, ou 1 torrada de trigo 100% integral • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de caqui, carambola, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)
  LANCHE 1
- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 300 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 salada média (nada de cubos de pão ou de bacon; 3 colheres de

sopa de molho sem gordura) • 1 porção de fruta *ou* 1 xícara pequena de frutas picadas • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1

copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
- (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 2

porções de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou

de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Divida o treino em duas sessões. A primeira deve ser feita antes do meio-dia, e a segunda depois das duas da tarde. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-

se!

- Corrida de rua
- Andar/correr na esteira
- Aparelho elíptico
- Bicicleta comum ou ergométrica
- Natação
- Aparelho de *step*
- 225 pulos com corda
- Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
- Zumba ou outro tipo de aeróbica
- Aula de *spinning*
- Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
- Máquina de remo



CAPÍTULO 4
Semana 2: Desafio

Parabéns por ter chegado à segunda etapa da sua jornada Detone! Lembre-se, ao detonar, que é tão importante reconhecer e comemorar as pequenas vitórias quanto as maiores. O fato de você ter completado sua semana Preparação e estar lendo estas palavras agora mesmo é uma vitória. Semana passada foi uma oportunidade de aparar as arestas. Você pode não ter feito todos os exercícios exigidos, ou suas escolhas alimentares podem ter dado uma escorregada aqui e ali. Não tem problema. Agora você está pronto(a) para se Desafiar. É importante, durante esta semana, que lembre que o progresso

só acontece quando você se força um pouco além do que é familiar ou confortável.

Esta semana Desafio mantém sua perda de peso acontecendo, mas requer que você seja um pouco mais vigilante do que foi na primeira semana. Preste especial atenção às orientações calóricas. Esta semana, seus shakes, vitaminas e sopas devem ter 250 calorias ou menos. Por favor, preste atenção nisso e não tenha preguiça. Não tome uma bebida de 300 calorias achando que as 50 calorias a mais não vão importar. Isso é um erro. 50 calorias aqui, 20 calorias ali, somam-se numa quantidade significativa no fim do dia.

Você está se esforçando demais para começar a ficar preguiçoso(a) e arrogante com as suas calorias e suas escolhas. Quando o assunto é perda de peso, tudo conta, desde os 5 minutos a mais que você faz na esteira até as 25 calorias a mais que você ingere num lanche. Mais uma vez, para sua conveniência, experimente os lanches e receitas dos capítulos 9 a 12. Eles são práticos e acessíveis. Use-os em seu favor. *Desafie-se* esta semana! Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 2 — ORIENTAÇÕES

▸ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana seguinte, de manhã. Pese-se da mesma forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas podem ter variações de quilos.

▸ Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas *não* se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de

menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos possível. Por exemplo, se você sabe que o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante porque permite que você se prepare melhor para o que virá.

- Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer

isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num período de sete dias.

- Se você não come carne, faça substituições adequadas por peixe ou hortaliças.
- Esta semana, todos os shakes e vitaminas devem ter 250 calorias ou menos. Isto é diferente da semana passada; portanto, por favor, preste atenção a esta mudança. Evite itens contendo adição de açúcar quando for comprá-los.
- Quando estiver cozinhando ou comprando sopas, certifique-se de que elas tenham 250 calorias ou menos e baixo teor de sódio (sal); isso significa

que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois ele dá sabor, mas tem menor conteúdo de sódio.

- As sopas podem ser consumidas junto com dois biscoitos de água e sal, se desejar.
- As refeições líquidas devem ser tomadas junto com uma porção de fruta *ou* uma porção de hortaliças.
- Você deve tomar um copo d'água antes das refeições; você deve tomar um copo d'água durante as refeições. Pode acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

▸ Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.

▸ Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.

▸ Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.

▸ Seja inteligente ao escolher os lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar comer algum desses itens, coma num só dos lanches do dia e use opções mais saudáveis nos outros lanches.

▸ Não precisa comer tudo o que está

no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.

- Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (shoyu).
- Temperos são ilimitados.
- Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e congeladas são permitidas. Apenas certifique-se de que são preservadas em água e sem adição de açúcar.
- Hortaliças em lata e congeladas são

permitidas. Por favor, verifique o teor de sódio.

- Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas orientações para as bebidas: Nada de refrigerante normal

  Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias Para o álcool, dois drinques com destilados por semana são permitidos, *ou* três cervejas light por semana, *ou* três taças normais de vinho (tinto ou

branco) por semana Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante o Desafio poderia ser algo como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das refeições e lanches é tanto intencional quanto importante. E em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de cada

dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

DETONE! SEMANA 2, DIA 1

NOTA

Todas as vitaminas, shakes e sopas têm 250 calorias esta semana, não as 300

calorias da semana passada. Se você comprar algo que diz que tem 300 calorias, não coma/beba tudo, deixe um pouco para não consumir mais do que as 250 calorias. Isso é *importante*!

Uma xícara de café por dia é permitida. Por favor, use quantidades mínimas de açúcar e leite no café. Evite totalmente aquelas bebidas com café cheias de calorias — macchiato com caramelo, doce de leite com canela, cappuccino *etc.*

Se você optar por refrigerante diet como sua bebida, só poderá tomar uma lata de 350 ml por dia, no máximo. Espera-se que você escolha bebidas mais nutritivas.

REFEIÇÃO 1

- 2 fatias de pão com 100% de grãos integrais ou pão com 100% de trigo integral • 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • 1/2 copo de suco *não* preparado com concentrado (de tangerina, morango, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto,

tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças (o tamanho aproximado de 1 porção é o do punho de uma pessoa normal) • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de frango de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito)
  1 pedaço de peru de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito)
  1 pedaço de peixe de 110 a 170 gramas (não frito)

Você pode comer uma fatia de queijo, se desejar.

- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
  1 tigela de sopa (sem batata, sem

creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios

cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado.

Corrida de rua
Andar/correr na esteira
Aparelho elíptico
Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*

Outros programas cardiovasculares de alta intensidade

Máquina de remo

DETONE! SEMANA 2, DIA 2

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera ou uma laranja, se possível) • Escolha uma das opções a seguir. Por favor, lembre-se: 1 tigela pequena em geral significa 1 xícara do alimento cozido.

1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • 1 fatia de pão com grãos 100% integrais, ou 1 torrada de pão de trigo 100% integral • 1/2 copo de suco *não* preparado com concentrado (de melancia, maçã, laranja, cenoura, pera, abacaxi etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças; se você optar pela fruta, escolha uma diferente da que comeu

na refeição 1.

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
  1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma

diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 2 porções de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que

escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado.

  Corrida de rua

  Andar/correr na esteira

  Aparelho elíptico

Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 2, DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera ou uma laranja)
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias e não pode ter nenhuma adição de açúcar.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão

com grãos 100% integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar.

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:

  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peru

(sem pele, não frito)

Todas as opções apresentadas são acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido *e* 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens abaixo: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250

calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 1. Se não puder, tudo bem.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas

refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua
  Andar/correr na esteira
  Aparelho elíptico
  Bicicleta comum ou ergométrica
  Natação

Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 2, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera, um pomelo ou uma laranja, se possível) • Escolha uma das opções a seguir. Não coma a mesma coisa todo dia no café da manhã, se possível.

  1 queijo quente grelhado no pão de grãos 100% integrais ou pão de trigo 100% integral 1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • 2 panquecas

com 2 tiras de bacon ou de peito de peru defumado light (as panquecas não devem ter mais do que 13 centímetros de diâmetro, no máximo 1½ colher de sopa de calda, 1 pitada de manteiga) • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de pêssego, figo, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 vitamina de frutas *ou* 1 shake de proteína (250 calorias ou menos; sem adição de açúcar!) • 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças •

Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias e não pode ter nenhuma adição de açúcar.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!
- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma

diferente daquela que escolheu na refeição 2.

- 1 lata de 350 ml de refrigerante diet
- 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
- Água pura à vontade (com ou sem gás)
- 1 copo de água aromatizada
- 1 copo de água de coco
- 1 copo de suco (não preparado com concentrado)
- 1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
- 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:

  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

  1 xícara de espaguete cozido com almôndegas

  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de

uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar

um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 2, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

- 1 xícara de iogurte semidesnatado ou desnatado
- 1/2 copo de suco *não* preparado com concentrado (de caqui, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)

LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias, e sem adição de açúcar. Tente escolher algo diferente da refeição 1.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:
1 lata de 350 ml de refrigerante diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou

de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- 1 salada média de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 xícara de sopa com menos de 250 calorias (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 2 porções de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 150 calorias ou menos

LANCHE 4

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, tudo bem. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua

  Andar/correr na esteira

  Aparelho elíptico

Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 2, DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 queijo quente grelhado no pão 100% integral de grãos ou de trigo • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de carambola, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, creme ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!
- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias. Tente escolher algo

diferente da refeição 2.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, creme ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 1 salada grande (3 xícaras de folhas verdes; nada de cubos de pão ou de

bacon; 3 colheres de sopa de molho sem gordura; 1/4 de xícara de queijo em lascas é permitido) • 1 xícara de feijão cozido

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  20 amêndoas
  2 bolinhos de arroz
  1 xícara pequena de salada de frutas
  8 metades de damascos secos
  2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua

  Andar/correr na esteira

Aparelho elíptico
Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 2,

DIA 7

REFEIÇÃO 1

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 sanduíche de frango ou peru no

pão 100% integral de trigo ou grãos; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar.

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de

macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 xícara de arroz integral *ou* arroz branco cozido • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e

deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.



CAPÍTULO 5
Semana 3: Transformação

Sensacional! Você chegou à terceira semana. Agora você demonstrou duas coisas: primeira, você provou que tem tenacidade para seguir em frente e chegar até este ponto; segunda, você provou que está levando este plano e os seus objetivos a sério. É neste ponto que muitos começam a ter dúvidas e ficam vulneráveis à tentação de desistir. Esta semana requer sua fortaleza mental mais do que qualquer outra do programa. Agora você vai realmente sofrer uma Transformação.

A semana 3 foi projetada para ser a mais difícil do programa. Isso é importante, porque seu corpo perdeu

algum peso e está começando a se adaptar às mudanças alimentares e de exercícios, mas o que você não sabe é que ele está lutando com todas as forças para conservar a gordura e evitar que você perca mais peso. Isso é o que chamamos de platô. É importante entender que os platôs são uma coisa boa e ruim. Eles são bons porque são a confirmação do seu organismo de que você está vencendo a batalha e detonando a gordura. O desejo natural do corpo é não perder gordura, e sim conservá-la e economizar energia. A má notícia é que um platô significa que sua perda de peso parou ou diminuiu, e agora você precisa encontrar uma

maneira de colocá-la em movimento novamente. É aí que entra a Transformação. Esta semana foi projetada para que você continue vencendo a batalha.

Muito mais coisa está em jogo agora, o que significa que é preciso empenho total para o sucesso. Há uma nova orientação para as calorias. Semana passada, você podia consumir 250 calorias em seus shakes, vitaminas e sopas. Esta semana, esse número cai para 200. Essa é uma decisão estratégica, portanto preste bastante atenção a esse novo número. Os exercícios são mais importantes do que nunca, pois seu organismo está tentando

economizar energia e preservar sua gordura. Faça todos os exercícios e se esforce durante alguns treinos para obter um pequeno resultado extra. Você já demonstrou sua capacidade de dar duro e fazer o serviço — por isso, não pare agora. Esta é a semana para você se *Transformar*! Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 3 — ORIENTAÇÕES

▶ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana

seguinte, de manhã. Pese-se da mesma forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas podem ter variações de quilos.

► Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas não se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos

possível. Por exemplo, se você sabe que o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante porque permite que você se prepare melhor para o que virá.

- Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num período de sete dias.
- Se você não come carne, faça

substituições adequadas por peixe ou hortaliças.

- Esta semana, todos os shakes e vitaminas devem ter 200 calorias ou menos. Isto é diferente da semana passada; portanto, por favor, preste atenção a esta mudança. Evite itens contendo adição de açúcar quando for comprá-los.
- Quando estiver cozinhando ou comprando sopas, certifique-se de que elas tenham 200 calorias ou menos e baixo teor de sódio (sal); isso significa que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois

ele dá sabor, mas tem menor conteúdo de sódio.

▶ Leia cuidadosamente os rótulos dos produtos para ter certeza de que você só está consumindo a quantidade que corresponde ao limite de calorias. Aqui está um exemplo de uma situação que você pode encontrar. Tomemos uma lata grande de sopa, cuja informação nutricional no rótulo seja mais ou menos assim: Calorias por porção: 100
Porções: 3
Tamanho da porção: 1 xícara

Isso significa que a lata contém 3 porções, e que cada porção tem 100 calorias. Então, se você comer a lata toda, estará ingerindo 300 calorias. Isso

é algo que você não deve fazer esta semana. Portanto, para ter certeza de que não vai exceder as 200 calorias, você pode tomar 2 xícaras de sopa. Aqui está a conta simples:

1 PORÇÃO + 1 PORÇÃO = 2 PORÇÕES
100 calorias + 100 calorias = 200 calorias

1 XÍCARA + 1 XÍCARA = 2 XÍCARAS
Portanto, 200 calorias = 2 porções = 2 xícaras

- Lembre-se: se não tiver certeza, sempre faça a opção mais cautelosa e consuma menos de 200 calorias, em vez de mais. Nesta semana em particular, seu sucesso será otimizado dependendo do quão atentamente você observar as instruções sobre a quantidade, o horário e a escolha de alimentos. Esforce-se esta semana. Vai ser a mais difícil, mas é muito factível.
- As sopas podem ser consumidas junto com dois biscoitos de água e sal, se desejar.
- As refeições líquidas devem ser tomadas junto com uma porção de fruta ou uma porção de hortaliças.
- Você deve tomar um copo d'água

antes das refeições; você deve tomar um copo d'água durante as refeições. Pode acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

- Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.
- Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.
- Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.
- Seja inteligente ao escolher os lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar

comer algum desses itens, coma num só dos lanches do dia e use opções mais saudáveis nos outros lanches.

- Não precisa comer tudo o que está no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.
- Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (molho shoyu).
- Temperos são ilimitados.
- Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e

congeladas são permitidas. Apenas certifique-se de que são preservadas em água e sem adição de açúcar.

- Hortaliças em lata e congeladas são permitidas. Por favor, verifique o teor de sódio.
- Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas orientações para as bebidas: Nada de refrigerante normal

  Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias Para o álcool, dois

drinques com destilados por semana são permitidos, *ou* três cervejas light por semana, *ou* três taças normais de vinho (tinto ou branco) por semana Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante a Transformação poderia ser algo como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das

refeições e lanches é tanto intencional quanto importante. E em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de cada dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

DETONE! SEMANA 3, DIA 1

NOTA

Todas as vitaminas, shakes e sopas têm 200 calorias esta semana, não as 250 calorias da semana passada. Se você comprar algo que diz que tem 250 calorias ou mais, não coma/beba tudo, deixe um pouco para não consumir mais do que as 200 calorias. Isso é *importante*!

Uma xícara de café por dia é permitida. Por favor, use quantidades mínimas de açúcar e leite no café. Evite totalmente aquelas bebidas com café cheias de calorias — macchiato de caramelo, doce de leite com canela, cappuccino *etc.*

Se você optar por refrigerante diet como sua bebida, só poderá tomar uma lata de 350 ml por dia, no máximo. Espera-se que você escolha bebidas mais nutritivas.

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc.* Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • 1/2 copo de suco fresco de tangerina, maçã ou laranja

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir.

Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 milk-shake (deve ser feito com leite desnatado ou semidesnatado)

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças. Escolha uma fruta diferente daquela que você comeu na primeira refeição.
- Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.

1 milk-shake
1 vitamina de frutas
1 shake de proteína
1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente das refeições 2 e 3, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 milk-shake
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto,

tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante

é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

- Corrida de rua
- Andar/correr na esteira
- Aparelho elíptico
- Bicicleta comum ou ergométrica
- Natação
- Aparelho de *step*
- 225 pulos com corda
- Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
- Zumba ou outro tipo de aeróbica
- Aula de *spinning*
- Outros programas cardiovasculares de alta intensidade

Máquina de remo

DETONE! SEMANA 3, DIA 2

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas
1 shake de proteína

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Escolha algo diferente da refeição 1.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças verdes e folhosas • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200

calorias. Faça uma escolha diferente da refeição 2.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças verdes e folhosas • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Faça uma escolha diferente da refeição 3.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!
- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas.

Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, tudo bem. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

  Corrida de rua

  Andar/correr na esteira

Aparelho elíptico
Bicicleta comum ou ergométrica
Natação
Aparelho de *step*
225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo

DETONE! SEMANA 3,

DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir. A porção deve ser aproximadamente 1 xícara do alimento cozido.

  1 tigela pequena de mingau de

aveia

1 tigela pequena de creme de milho

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 milk-shake

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
- 1 porção de fruta

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
  REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 milk-shake
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de

sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 3, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 milk-shake
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de

macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal!) • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Se precisar

dividir o tempo em duas sessões, tudo bem. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

- Corrida de rua
- Andar/correr na esteira
- Aparelho elíptico
- Bicicleta comum ou ergométrica
- Natação
- Aparelho de *step*
- 225 pulos com corda
- Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
- Zumba ou outro tipo de aeróbica
- Aula de *spinning*
- Outros programas

cardiovasculares de alta intensidade

Máquina de remo

DETONE! SEMANA 3, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 xícara de framboesas, morangos

picados, mirtilos ou amoras •
Escolha uma das opções a seguir.
Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.
1 vitamina de frutas
1 shake de proteína

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir.
Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.
Tente escolher algo diferente da refeição 1.
1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1

copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!
- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante

diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  1 xícara de espaguete com almôndegas
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças
- 1/2 batata-doce assada (sem creme

ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz cozido (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado

com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira

divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 3, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir.

Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar. Tente escolher algo diferente da refeição 1.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou

de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão de grãos 100% integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar. (Você sempre pode trocar uma refeição por uma salada média. Mas lembre-se: só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das seguintes

bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar. Tente escolher algo diferente da refeição 2.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-

de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

150 calorias ou menos

LANCHE 4

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios

cardiovasculares. Se precisar dividir o tempo em duas sessões, não há problema. O mais importante é que você faça realmente o exercício durante o tempo mínimo indicado. Esforce-se!

- Corrida de rua
- Andar/correr na esteira
- Aparelho elíptico
- Bicicleta comum ou ergométrica
- Natação
- Aparelho de *step*
- 225 pulos com corda
- Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
- Zumba ou outro tipo de aeróbica
- Aula de *spinning*

Outros programas cardiovasculares de alta intensidade

Máquina de remo

DETONE! SEMANA 3, DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 queijo quente grelhado no pão de grãos 100% integrais ou pão de trigo 100% integral • 1 copo de suco fresco

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

  1 tigela de sopa (sem batata, molho cremoso ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo

diferente da refeição 2.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, molho cremoso ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem

gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 1 xícara de feijão cozido
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200

calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 3.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  20 amêndoas
  2 bolinhos de arroz
  1 xícara pequena de salada de frutas
  8 metades de damascos secos
  2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas de pão de trigo integral ou pão de grãos integrais
EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 3,

DIA 7

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
  1 tigela de sopa (sem batata, molho cremoso ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!
- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem

gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

Todas as opções anteriores são acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante

diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet
1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 40 minutos, no mínimo. Divida o treino em duas sessões. A primeira deve ser feita antes do meio-dia. A segunda deve acontecer depois das duas da tarde. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha nesta lista de exercícios cardiovasculares. Esforce-se!

  Corrida de rua
  Andar/correr na esteira
  Aparelho elíptico
  Bicicleta comum ou ergométrica
  Natação
  Aparelho de *step*

225 pulos com corda
Esteira, alternando intervalos de caminhada e corrida
Zumba ou outro tipo de aeróbica
Aula de *spinning*
Outros programas cardiovasculares de alta intensidade
Máquina de remo



CAPÍTULO 6
Semana 4: Ascensão

Uau! Espetacular! Você conseguiu chegar à quarta etapa de sua jornada. Não só sobreviveu, mas conquistou a Transformação, a semana mais difícil do ciclo. Depois dos últimos sete dias, você pode fazer absolutamente qualquer coisa. É importante visualizar o que vai fazer esta semana. Pense nas últimas três semanas como uma descida num abismo frio e escuro. A cada semana, você afundava mais no abismo. No fim da semana 3, você chegou ao fundo. Isso significa que é hora de ascender e alcançar a luz.

Qualquer montanhista dirá que uma ascensão bem-sucedida requer duas

coisas: força física e força mental. Você desenvolveu esses dois atributos nas últimas semanas, e talvez nem tenha se dado conta de que estava fazendo isso. Vai encontrar alguns momentos fáceis durante a ascensão, e outros bastante instáveis e exaustivos. A função da semana Ascensão é combinar tudo o que você aprendeu nas últimas três semanas e empregar o seu conhecimento de uma maneira que levará você de volta à luz. Em apenas sete dias, você escalará para fora daquele abismo escuro e solitário e voltará à terra firme, onde poderá respirar ar puro e aproveitar tudo o que está ao seu redor. Você é um(a) veterano(a) do Detone!, agora, portanto,

nada é difícil demais de se completar. Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 4 — ORIENTAÇÕES

▶ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana seguinte, de manhã. Pese-se da mesma forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas

podem ter variações de quilos.

- Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas não se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos possível. Por exemplo, se você sabe que o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante porque permite que você se prepare melhor para o que virá.

- Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num período de sete dias.
- Se você não come carne, faça substituições adequadas por peixe ou hortaliças.
- Esta semana, todos os shakes e vitaminas continuam com 200 calorias ou menos. Evite itens contendo adição de açúcar quando for comprá-los.
- Quando estiver cozinhando ou

comprando sopas, certifique-se de que elas tenham 200 calorias ou menos e baixo teor de sódio (sal); isso significa que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois ele dá sabor, mas tem menor conteúdo de sódio.

- As sopas podem ser consumidas junto com dois biscoitos de água e sal, se desejar.
- As refeições líquidas devem ser tomadas junto com uma porção de fruta ou uma porção de hortaliças.
- Você deve tomar um copo d'água antes das refeições; você deve tomar um

copo d'água durante as refeições. Pode acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

- Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.
- Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.
- Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.
- Seja inteligente ao escolher os lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar comer algum desses itens, coma num só

dos lanches do dia e use opções mais saudáveis nos outros lanches.

- Não precisa comer tudo o que está no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.
- Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (molho shoyu).
- Temperos são ilimitados.
- Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e congeladas são permitidas. Apenas

certifique-se de que são preservadas em água e sem adição de açúcar.

- Hortaliças em lata e congeladas são permitidas. Por favor, verifique o teor de sódio.
- Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas diretrizes para as bebidas: Nada de refrigerante normal

  Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias Para o álcool, dois drinques com destilados por

semana são permitidos, *ou* três cervejas light por semana, *ou* três taças normais de vinho (tinto ou branco) por semana Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante a Ascensão poderia ser algo como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das refeições e lanches é tanto

intencional quanto importante. E em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de cada dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

DETONE! SEMANA 4, DIA 1

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir:
  1 tigela pequena de mingau de aveia (1 xícara a 1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no

máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura • Meio copo de suco *não* preparado com concentrado (de melancia, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão de grãos integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar.
- 1 salada pequena de folhas verdes

(Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 milk-shake

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha um item do Grupo A *e* um item do Grupo B.

Grupo A

1 tigela pequena de macarrão à marinara (*nada* de molhos cremosos) 2 fatias de pizza pequenas ou médias (triangulares: 10 cm de largura na borda e 15 cm de comprimento) 1 cheeseburger ou hambúrguer (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura) 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo,

sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

Grupo B

Batatas fritas (12 batatas de pacote ou 6 batatas palito)

1 porção de hortaliças

1 salada verde pequena

- Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo

que puder!

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
  15 minutos de natação
  15 minutos no aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  20 minutos na esteira, alternando intervalos
  15 minutos de Zumba
  15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 4, DIA 2

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.
  1 milk-shake (deve ser feito com leite desnatado ou semidesnatado)
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  3 porções de legumes (Lembre-se:

a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 vitamina de frutas (200 calorias ou menos)
1 shake de proteína (200 calorias ou menos)

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua escolha deve ser diferente da que fez na refeição 2.

  3 porções de legumes (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 vitamina de frutas (200 calorias ou menos)
  1 shake de proteína (200 calorias

ou menos)

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua escolha deve ser diferente da que fez na refeição 3.

  3 porções de legumes (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura) 1 shake de proteína (200 calorias ou menos) 1 tigela de sopa (200 calorias ou menos, sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha

com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Se você escolher o shake de proteína ou a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente das que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*
225 pulos com corda
20 minutos na esteira, alternando intervalos
15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 4, DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc.* Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir. A porção deve ser 1 xícara do

alimento cozido.

1 tigela pequena de mingau de aveia

1 tigela pequena de creme de milho

- 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de caju, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 milk-shake
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
  1 tigela de sopa (sem batata, sem

creme). Boas opções são canja de galinha com macarrão, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
    1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
    1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  Todas as opções anteriores são

acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem

perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 4, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 xícara de framboesas, morangos picados, mirtilos ou amoras •

Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

- 1/2 copo de suco *não* preparado com concentrado (de pomelo, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.)

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir:

3 porções de legumes (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de

cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura) 1 shake de proteína (200 calorias ou menos) 1 tigela de sopa (200 calorias ou menos; sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Se você escolher o shake de proteína ou a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças •

Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir:

1 filé bovino magro de 140 gramas

(não frito)
1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
1 xícara de espaguete com almôndegas
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz

cozido (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou

de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo

que puder!

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
  15 minutos de natação
  15 minutos no aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  20 minutos na esteira, alternando intervalos
  15 minutos de Zumba
  15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 4, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças

LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  2 nuggets
  Frango refogado (1 xícara)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  6 camarões grandes (2 colheres de

sopa de molho coquetel)
1 xícara de macarrão (nada de molho cremoso)
3 porções de hortaliças

- 1 porção de hortaliças, caso você não tenha escolhido as hortaliças acima.
- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
- 1 porção de hortaliças
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  1 xícara de espaguete cozido com almôndegas
  (140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças
- 1/2 batata-doce assada (sem creme

ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz cozido (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- 150 calorias ou menos

LANCHE 4

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens

a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira

15 minutos no aparelho elíptico

15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica

15 minutos de natação

15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta

intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 4, DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 1 queijo quente grelhado no pão de grãos 100% integrais ou pão de trigo 100% integral • 1 copo de suco *não* preparado com concentrado (de pomelo, maçã, laranja, cenoura, pera, tomate etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme e sem carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de

preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo

diferente da refeição 2.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, molho cremoso ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora) Água pura à vontade (com ou sem

gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 1 xícara de feijão cozido
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200

calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 3.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir:

  20 amêndoas

  2 bolinhos de arroz

  1 xícara de salada de frutas

  8 metades de damascos secos

  2 colheres de sopa de sementes de girassol

  2 torradas sem casca de pão

integral ou pão de grãos integrais 1 pepino grande fatiado com 2 colheres de sopa de molho sem gordura 1 bola de sorvete (não mais que 1/2 xícara)

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 4, DIA 7

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

  1 tigela de sopa (sem batata, molho cremoso ou carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

  Todas as opções acima são acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido *e* 1 porção de hortaliças.

  Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10

x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite

semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme e sem carne). Boas opções são sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de

amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Divida o treino em duas sessões. A primeira deve ser feita antes do meio-dia. A segunda pode acontecer em qualquer horário, após as duas da tarde. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua

  15 minutos andando/correndo na

esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*
225 pulos com corda
20 minutos na esteira, alternando intervalos
15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo



CAPÍTULO 7
Semana 5: Limpeza

Bem-vindo novamente! Parabéns pelo seu progresso. Não só você viajou para as profundezas na Transformação, como conseguiu ressurgir mais forte, mentalmente mais resistente e mais leve na Ascensão. Agora que não está mais no abismo, é hora de Limpar o seu corpo para que você se torne uma coisa só com o ar puro que está respirando.

Quase todos já ouviram falar do conceito de desintoxicação ou limpeza. Quando feita corretamente, a desintoxicação pode ser uma experiência não só recompensadora, mas excelente para a sua saúde. Algumas limpezas duram até 30 dias,

outras não passam de uns poucos dias. A limpeza do Detone! leva 7 dias, o suficiente para você recomeçar zerado(a), sem ser longa a ponto de se tornar exaustiva e difícil demais de ser seguida.

As quatro semanas anteriores tinham vários elementos de limpeza como partes do regime. No entanto, esta semana é um esforço mais concentrado, que não só vai limpar o seu sistema, mas também ajudar você a perder peso. O fígado é o maior órgão de limpeza do seu corpo. Ele é responsável, em primeiro lugar, por remover toxinas da sua corrente sanguínea e decompô-las para que possam ser eliminadas. A

limpeza do Detone! faz você comer alimentos específicos e tomar certas bebidas que ativam naturalmente enzimas no fígado para melhorar o processo de desintoxicação. Alguns programas que se autodenominam de desintoxicação ou limpeza são jejuns, na verdade — programas que reduzem dramaticamente o que você come e as calorias que consome. Esses programas podem ser perigosos, se não fornecerem as quantidades certas de vitaminas, sais minerais e nutrientes de que você precisa para ficar bem nutrido(a) e operar na capacidade máxima. A limpeza do Detone! é uma "desintoxicação alimentada", o que

significa que você não passa fome, não fica carente de vitaminas ou nutrientes, e ingere alimentos que limpam naturalmente o seu organismo.

Você vai sentir o seu corpo fazendo ajustes à medida que se limpa, portanto não se surpreenda. Seu trato gastrointestinal vai funcionar melhor, seus níveis de energia vão aumentar e sua pele vai parecer ainda mais saudável (há quem diga que ela ganha um certo brilho). É importante que você se atenha ao plano o máximo possível esta semana. Escolhi os alimentos e bebidas por motivos específicos, portanto evite substituições. Leia as orientações deste capítulo com atenção,

pois há modificações significativas que você deve implementar. Expanda seu paladar e prove alimentos diferentes, e lembre-se: são só sete dias. Você já chegou às profundezas e sobreviveu. Você consegue fazer *qualquer coisa*, especialmente uma simples *Limpeza*. Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 5 — ORIENTAÇÕES

▶ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana seguinte, de manhã. Pese-se da mesma

forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas podem ter variações de quilos.

- Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas *não* se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos possível. Por exemplo, se você sabe que

o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante porque permite que você se prepare melhor para o que virá.

NOVIDADES DESTA SEMANA

1. Você deve continuar a tomar água com limão todo dia no café da manhã, mas vai adicionar sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça à água.
2. Uma xícara de chá de hibisco deve ser tomada todo dia. Se

você comprar chá de hibisco já preparado, certifique-se de que é 100% natural.

3. Um copo de suco de cranberry, de preferência 100% puro, deve ser tomado todo dia. Você pode diluir o suco de cranberry com um pouco de água para deixá-lo menos amargo.
4. Nenhum álcool é permitido esta semana. Você poderá beber de novo, se quiser, depois destes sete dias, mas durante este período precisamos dar ao seu fígado um descanso do álcool.
5. Nas semanas anteriores, você teve a flexibilidade de escolher os

lanches que quisesse, contanto que ficassem dentro das diretrizes calóricas. Esta semana, você deve escolher lanches da lista de sugestões. São lanches específicos para ajudar na limpeza e aumentar a energia. Mantenha a mente aberta e experimente algumas coisas da lista que você ainda não tentou.

6. Nesta semana, os shakes e vitaminas são diferentes. Alguns terão apenas 200 calorias, enquanto outros podem ter mais. Preste atenção às orientações específicas para essas refeições. Evite adição de açúcar, se

possível, nos itens que você comprar prontos.

7. Quando cozinhar ou comprar sopas prontas, note que algumas terão apenas 200 calorias, enquanto outras podem ter mais. Preste atenção às orientações específicas para essas refeições. Certifique-se de que elas tenham baixo teor de sódio (sal); isso significa que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois ele dá sabor, mas tem menor conteúdo de sódio.

- Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num período de sete dias.
- Se você não come carne, faça substituições adequadas por peixe ou hortaliças.
- As sopas podem ser consumidas junto com dois biscoitos de água e sal, se desejar.
- As refeições líquidas devem ser

tomadas junto com uma porção de fruta *ou* uma porção de hortaliças.

▸ Você deve tomar um copo d'água antes das refeições; você deve tomar um copo d'água durante as refeições. Pode acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

▸ Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.

▸ Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.

▸ Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.

▸ Seja inteligente ao escolher os

lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar comer algum desses itens, coma num só dos lanches do dia e use opções mais saudáveis nos outros lanches.

- Não precisa comer tudo o que está no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.
- Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (molho shoyu).

- Temperos são ilimitados.
- Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e congeladas são permitidas. Apenas certifique-se de que são preservadas em água e sem adição de açúcar.
- Hortaliças em lata e congeladas são permitidas. Por favor, verifique o teor de sódio.
- Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas diretrizes para as bebidas: Nada de refrigerante normal

Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa

de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias *Nada* de álcool

Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante a Limpeza poderia ser algo como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das refeições e lanches é tanto intencional quanto importante. E em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de

cada dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

DETONE! SEMANA 5, DIA 1

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria.

Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.

- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado,

semidesnatado ou com 1% de gordura • 1/2 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de caju, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- 1 salada grande de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:

  1 copo de limonada (de

preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 copo de suco de cranberry[1] 100% fresco; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral

ou pão de grãos integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar. (Você sempre pode trocar uma refeição por uma salada média. Mas lembre-se: só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • 1 porção de hortaliças; ela *deve* vir da seguinte lista: Brócolis
  Couve-flor
  Couve-de-bruxelas
  Couve-galega
  Couve
  Pimentão
  Berinjela
- Você pode escolher uma das

seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha um item do Grupo A *e* um item do Grupo B.

  Grupo A

  1 tigela pequena de macarrão à marinara (*nada* de molhos cremosos) 1 cheeseburger ou hambúrguer (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura) 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

  1 pedaço de 140 gramas de peru

(sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

Grupo B

1 porção de hortaliças

1 salada verde pequena

- Escolha uma das seguintes bebidas:

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!

O objetivo destes exercícios é motivar você a se esforçar bastante num curto período de tempo. O tempo

especificado a seguir é o quanto se espera que você faça de exercícios, não o tempo total que você fica na academia. Muita gente passa tempo demais na academia não se exercitando, mas conversando e fazendo várias outras coisas que nada têm a ver com o verdadeiro propósito de se estar na academia. O relógio não começa a correr enquanto você não começar a se movimentar de verdade, e para assim que você terminar. Para atingir o máximo de resultados sem perder tempo, é importante que você seja focado(a) e eficiente. Faça estes exercícios num nível moderado de intensidade. Para que eles sejam eficazes e tenham um impacto

na sua queima de calorias e no seu metabolismo, você realmente precisa aumentar seu ritmo cardíaco. Não precisa ir a uma academia para fazer estes exercícios. Pode malhar muito bem em casa ou no quintal. Tente escolher um treino diferente do último que você fez. A seguir estão alguns exercícios de 15 minutos que você deveria tentar. Assim, se o programa pedir um treino de 45 minutos, tente fazer 15 minutos de esteira, 15 de bicicleta e 15 no aparelho de *step*. Você decide como divide o treino, mas note que variar os exercícios, normalmente, é mais vantajoso do que fazer o mesmo exercício durante o treino inteiro.

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido:

15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

---

DETONE! SEMANA 5,

DIA 2

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

1 vitamina de frutas

1 Vitamina Usina de Força Verde (ver receita no capítulo 10)
1 vitamina de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)

- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- Escolha uma das opções a seguir:
  14 amêndoas cruas
  1/2 pepino fatiado com 2 colheres de sopa de homus 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
  1 haste de aipo fatiada com 2 colheres de sopa de homus
  REFEIÇÃO 2
- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de

água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir:

3 porções de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) Uma das hortaliças deve ser verde e folhosa, como espinafre, couve, alface-romana, alface, folhas de mostarda, couve-galega, chicória ou acelga.

1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 xícara de arroz integral ou de quinoa com 1/2 xícara de feijão cozido • Você pode escolher uma das seguintes

bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção deve ser diferente do que escolheu na refeição 2.

1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 vitamina de frutas (200 calorias ou menos)
1 shake de proteína (200 calorias ou menos)

- Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção deve ser diferente do que escolheu na refeição 3.
  3 porções de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de

molho sem gordura) 1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura)

1 tigela de sopa (200 calorias ou menos, sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Se você escolher a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças.
- Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 maçã

1 pera

Chips de couve (ver receita no capítulo 9) 1½ copo de suco de

hortaliças (não preparado com concentrado) 4 biscoitos de arroz sem sal e sem glúten com 3 colheres de sopa de guacamole
EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido:

15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 5, DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça.

Misture bem e beba.

- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir. A porção deve ser 1 xícara do alimento cozido.

  1 tigela pequena de mingau de aveia

  1 tigela pequena de creme de milho
- 1 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de tangerina, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1
- Escolha uma das opções a seguir:

Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um

punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju sem sal 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus 1 porção média de fruta

1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.
  1 milk-shake

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.
  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com

amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

REFEIÇÃO 4

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

  Todas as opções anteriores são acompanhadas por 1/2 xícara de

arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado

com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2

pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se

sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 5, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue

220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.

- 1 xícara de framboesas, morangos picados, mirtilos ou amoras
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

LANCHE 1

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de

purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara de salada de frutas

8 metades de

damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 2

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha uma das opções a seguir:
  3 porções de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de

bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 shake de proteína (200 calorias ou menos) 1 tigela de sopa (200 calorias ou menos, sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Se você escolher o shake de proteína ou a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:

  1 lata de 350 ml de refrigerante

diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
REFEIÇÃO 3

- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir:

1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura)
1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
1 xícara de espaguete cozido com almôndegas
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme

ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou

desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma

pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 vitamina de hortaliças

- 1 xícara de feijão ou outra leguminosa
- Escolha uma das seguintes bebidas:

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado sem açúcar

  1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

  LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar

10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de

damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido:

15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 5, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria.

Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças

LANCHE 1

- Escolha uma das opções a seguir:

Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um

punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de

damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 2

- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir:

2 nuggets

1 xícara de frango refogado
1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
6 camarões grandes (2 colheres de sopa de molho coquetel)
1 xícara de macarrão (nada de molho cremoso)
3 porções de hortaliças

- 1 porção de hortaliças, caso você não tenha escolhido as hortaliças anteriores • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças

- 1 porção de hortaliças
- Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou

de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho

vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:
  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
1 xícara de espaguete cozido com almôndegas
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz cozido (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Escolha uma das seguintes bebidas:
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas

secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta

1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2

pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de

frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens

a seguir para completar o tempo de exercício requerido:

15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

---

DETONE! SEMANA 5, DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.
- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado,

semidesnatado ou com 1% de gordura 1 queijo quente grelhado no pão 100% integral de grãos ou trigo

- 1 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de melancia, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1
- Escolha uma das opções a seguir:

  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-

passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de

beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 2

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme e sem carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de

hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas, além do chá:

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar REFEIÇÃO 3

- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio

(sal)!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de

amêndoas sem açúcar LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de

purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- 1 xícara de feijão cozido
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 3.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças

- Você pode escolher uma das seguintes bebidas:
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite

semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma

pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais LANCHE 4

- Escolha uma das opções a seguir: Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas

amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de

beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 5, DIA 7

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 shake de hortaliças

- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de

purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 2

- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 250 calorias.

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme e sem carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:

Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

Todas as opções anteriores são

acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado

com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias

de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína
1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de hortaliças
- 1/2 xícara de arroz integral (também pode ser arroz branco)
- Você pode escolher uma das seguintes bebidas:
  1 copo de limonada (de

preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado ou 2 copos de qualquer outro tipo de chá sem açúcar 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de

girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus

1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba

20 amêndoas
1 xícara de salada de frutas

8 metades de damascos secos

2 colheres de sopa de sementes de girassol

2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Divida o treino em duas sessões. A primeira deve ser feita antes do meio-dia. A segunda deve acontecer depois das duas da tarde.
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido:

15 minutos correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira
15 minutos no aparelho elíptico
15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

1 N. da E. – o ideal seria que o suco fosse preparado com a fruta fresca, mas como cranberry ainda é uma fruta rara no Brasil, você pode optar por comprar o suco industrializado. Ele já é amplamente encontrado em diversos supermercados e lojas de produtos naturais.



CAPÍTULO 8
Semana 6: Explosão

Fique parado(a) em silêncio diante do espelho e olhe profundamente nos seus olhos como se estivesse tentando enxergar as profundezas de sua alma. Você conseguiu! Começando naquele momento em que você olhou para as primeiras páginas da Preparação, duvidando que conseguiria realmente seguir o programa e especulando se o plano realmente ajudaria você a perder peso, e agora aí está, se preparando para começar a última etapa da sua jornada de seis semanas. Você perdeu peso, seus níveis de energia estão no auge e você ganhou uma confiança em si mesmo(a) e em sua capacidade de se manter

concentrado(a) e determinado(a). Agora está pronto(a) para Explodir e alcançar patamares ainda mais altos de sucesso.

Não importa quanto peso você perdeu até agora, o fato de você ter chegado a esta semana significa que você teve êxito. Detone! é projetado para que você perca peso de maneira consistente, não tudo de uma vez. Seu corpo e sua mente são muito diferentes do que eram há apenas cinco semanas. Você precisa reconhecer seu crescimento e acolher seu novo eu. Detonar não é apenas uma questão de perder o excesso de peso, mas também de detonar algumas das pedras e obstáculos mentais que impediram seu

progresso no passado. Seu corpo perdeu gordura e seu tônus muscular aumentou, algo crítico para acelerar o metabolismo. Agora é hora de juntar tudo e continuar a fazer progressos.

Como nas outras semanas, você precisa continuar a queimar mais calorias. Não tire o pé do acelerador achando que está descendo uma ladeira em ponto morto. Quanto mais você se esforça, melhores os resultados e mais perto você chega do seu objetivo. Antes de começar esta semana, reserve alguns minutos para refletir nas últimas cinco semanas. Houve muitas vezes em que você achou que não ia conseguir, ou sentiu a frustração de não poder comer

seu prato favorito. Você passou por todos os tipos de emoção, e aqui está, se sentindo melhor, mais leve e com mais energia. É normal ter pensamentos ou vontade de voltar aos maus hábitos ou fazer más escolhas. Ninguém é perfeito, e eu nunca espero nem peço perfeição. Mas quando você se sentir cansado(a) ou vulnerável, feche os olhos e repita baixinho este mantra: "Não vou devolver tudo o que me esforcei tanto para conseguir. Eu consigo e preciso fazer isto. Está sob o meu controle!"

Esta pode ser a última semana "oficial" em que você detona, caso tenha atingido sua meta. Ou pode significar apenas o fim do primeiro ciclo, pois vai

completar outros ciclos para alcançar o seu objetivo. Lembre-se: a melhor perda de peso é um processo gradual. Você não acumulou todo esse excesso de peso em seis semanas — nem mesmo em seis meses —, portanto não é realístico nem justo exigir de você mesmo(a) que tente perder tudo isso num período de tempo tão curto. Não esqueça que é muito mais fácil ganhar peso do que perder; portanto, seja tolerante consigo mesmo(a). Nesta semana você vai se divertir — cada dia é projetado para ser diferente do seguinte. A variedade nos tipos e quantidades de alimentos e bebidas mantém sua motivação dia após dia. Use todo o conhecimento que

adquiriu e todas as habilidades que desenvolveu nas últimas cinco semanas para *Explodir* para o resto de sua nova vida. Acredite! Esforce-se! Divirta-se!

DETONE! SEMANA 6 — ORIENTAÇÕES

▶ Verifique seu peso de manhã, antes de começar o programa, e anote-o. Não se pese durante a semana. Sua próxima pesagem será no mesmo dia na semana seguinte, de manhã. Pese-se da mesma forma que fez no início. Se você se pesou sem roupa inicialmente, repita isso. Se você se pesou usando uma certa roupa, use a mesma roupa na segunda

pesagem. Use sempre a mesma balança. *Não* use balanças diferentes, pois elas podem ter variações de quilos.

- Você precisa comer alguma coisa a cada 3 ou 4 horas, mesmo se não estiver com fome, mas não se entupa. Coma até não sentir mais fome, mas *não coma até ficar empanturrado(a)*. Se precisar de menos do que é recomendado, ótimo, pode comer menos, o que é até melhor. Se quiser trocar as refeições, isso é permitido, mas tente trocar o menos possível. Por exemplo, se você sabe que o cardápio da refeição 3 é mais fácil de conseguir do que aquele da refeição 2, pode trocar. Verificar as refeições do dia com antecedência é importante

porque permite que você se prepare melhor para o que virá.

- Em cinco dos sete dias, você precisa fazer exercícios cardiovasculares. Preste atenção nas orientações descritas para aquele dia. Se precisar se exercitar em dias diferentes dos especificados, pode fazer isso, contanto que cumpra cinco dias de atividade física cardiovascular num período de sete dias.
- Se você não come carne, faça substituições adequadas por peixe ou hortaliças.
- Nesta semana, todos os shakes e vitaminas têm orientações calóricas diferentes; portanto, preste atenção.

Evite itens contendo adição de açúcar, se possível, quando for comprá-los.

- Quando estiver cozinhando ou comprando sopas, certifique-se de que está seguindo as orientações para aquela refeição. Como os dias são diferentes, você precisa verificar as calorias toda vez, pois elas irão variar de um dia para o outro. Certifique-se de que a sopa tem baixo teor de sódio (sal); isso significa que o conteúdo de sódio ou Na+ no rótulo não deve passar de 480 miligramas por porção. Tente comer alimentos feitos com sal marinho, pois ele dá sabor mas tem menor conteúdo de sódio.

NOVIDADES DESTA SEMANA

1. Como cada dia é diferente dos outros, leia cuidadosamente o cardápio com antecedência e certifique-se de que tem tudo de que vai precisar.
2. Há dois dias nos quais você deve fazer duas sessões de exercícios. Por favor, siga esse cronograma.
3. Não é permitido ingerir a mesma refeição/shake/vitamina mais do que uma vez por dia, portanto faça suas escolhas de acordo.
4. O álcool é permitido nesta

semana, mas, por favor, tome cuidado para consumi-lo conforme o que é sugerido. Não exagere com essas calorias líquidas, que pouca serventia têm para a sua nutrição e perda de peso.

► As sopas podem ser consumidas junto com dois biscoitos de água e sal, se desejar.

► As refeições líquidas devem ser tomadas junto com uma porção de fruta ou uma porção de hortaliças.

► Você deve tomar um copo d'água antes das refeições; você deve tomar um copo d'água durante as refeições. Pode

acrescentar limão ou lima à água e tomar água com gás, se desejar.

- Você pode tomar café, mas só uma xícara pequena por dia. Evite todas aquelas receitas sofisticadas que contêm muitas calorias. Seu café não deve conter mais de 50 calorias.
- Não faça a última refeição menos de 90 minutos antes da hora de dormir.
- Você pode fazer um lanchinho de 100 calorias antes de dormir, se desejar.
- Seja inteligente ao escolher os lanches. Evite salgadinhos, bolos e doces; pode comer de vez em quando, mas não com frequência. Se precisar comer algum desses itens, coma num só dos lanches do dia e use opções mais

saudáveis nos outros lanches.

- Não precisa comer tudo o que está no cardápio do dia, se não quiser, mas nada de pular refeições, nada de comer o dobro nas refeições, e nada de exceder as orientações de tamanho e volume do cardápio.
- Condimentos como ketchup, maionese e mostarda são permitidos, mas não use mais do que uma colher de chá deles em cada refeição. O mesmo vale para molho de soja (molho shoyu).
- Temperos são ilimitados.
- Embora frutas frescas sejam sempre preferidas, frutas enlatadas e congeladas são permitidas. Apenas certifique-se de que são preservadas em

água e sem açúcar adicional.

- Hortaliças em lata e congeladas são permitidas. Por favor, verifique o teor de sódio.
- Quanto às bebidas, pode tomar água à vontade durante o dia. Aqui estão mais algumas diretrizes para as bebidas: Nada de refrigerante normal

  Uma lata de refrigerante diet por dia é permitida Água aromatizada é permitida, desde que fique abaixo de 60 calorias Uma garrafa de isotônico por dia é permitida, mas que fique abaixo de 60 calorias Para o álcool, dois drinques com destilados por semana são permitidos, *ou* três

cervejas light por semana, *ou* três taças normais de vinho (tinto ou branco) por semana Os horários são cruciais para o sucesso deste plano. Pode ser difícil no início, mas planeje-se com antecedência e faça o melhor que puder. Pular refeições não é aconselhado. Mesmo se você só ingerir uma pequena porção, tente comer alguma coisa no horário. Uma amostra de cronograma diário durante a Explosão poderia ser algo como a tabela a seguir, mas todos os dias a ordem das refeições e lanches é tanto intencional quanto importante. E

em alguns dias, há um quarto lanche de bônus, portanto siga as instruções de cada dia cuidadosamente.

8h30	10h	11h30	13h	15h3
Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Refeição 3	Lanch 2

DETONE! SEMANA 6, DIA 1

- 3 fatias de pão de trigo 100% integral ou pão de grãos integrais podem ser consumidas a qualquer momento durante o dia, em qualquer dia; mas *só* 3 fatias.

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de

gordura 1 embalagem de iogurte semidesnatado ou desnatado

- 1 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de nectarina, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1
- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias e não deve conter adição de açúcar.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme)

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças REFEIÇÃO 3
- 1 salada pequena de folhas verdes (sem cubos de bacon ou de pão, só 3 colheres de sopa de molho sem gordura) • Escolha uma das opções a seguir:

  1 pedaço de frango de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito)
  1 pedaço de peru de 110 a 170 gramas (sem pele, não frito)
  1 pedaço de peixe de 110 a 170 gramas (não frito)
  Você pode comer uma fatia de queijo, se desejar.
- 1 porção de hortaliças

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- 3 porções de hortaliças (certifique-se de que uma das porções seja de uma hortaliça verde-escura e folhosa) • 1 xícara de feijão ou outra leguminosa

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo

que puder!

O objetivo destes exercícios é motivar você a se esforçar bastante num curto período de tempo. O tempo especificado a seguir é o quanto se espera que você faça de exercícios, não o tempo total que você fica na academia. Muita gente passa tempo demais na academia não se exercitando, mas conversando e fazendo várias outras coisas que nada têm a ver com o verdadeiro propósito de se estar na academia. O relógio não começa a correr enquanto você não começar a se movimentar de verdade, e para assim que você terminar. Para atingir o máximo de resultados sem perder tempo,

é importante que você seja focado(a) e eficiente. Faça estes exercícios num nível moderado de intensidade. Para que eles sejam eficazes e tenham um impacto na sua queima de calorias e no seu metabolismo, você realmente precisa aumentar seu ritmo cardíaco. Não precisa ir a uma academia para fazer estes exercícios. Pode malhar muito bem em casa ou no quintal. Tente escolher um treino diferente do último que você fez. A seguir estão alguns exercícios de 15 minutos que você deveria tentar. Assim, se o programa pedir um treino de 45 minutos, tente fazer 15 minutos de esteira, 15 de bicicleta e 15 no aparelho de *step*. Você decide como divide o

treino, mas note que variar os exercícios, normalmente, é mais vantajoso do que fazer o mesmo exercício durante o treino inteiro.

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
  15 minutos de natação
  15 minutos no aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  20 minutos na esteira, alternando

intervalos
15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 6, DIA 2

REFEIÇÃO 1

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

1 vitamina de frutas
1 shake de proteína
1 shake de hortaliças
1 embalagem de 170 gramas de iogurte semidesnatado

- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão 100% integral de trigo ou grãos; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar • 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.)
  REFEIÇÃO 3
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.
  1 vitamina de frutas
  1 shake de proteína
  1 shake de hortaliças
  1 tigela de sopa (sem batata, sem

creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de hortaliças LANCHE 2
- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir:

  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 xícara de arroz integral ou branco cozido

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45 minutos, no mínimo. Divida o treino em duas sessões. A primeira deve ser feita antes do meio-dia. A

segunda pode acontecer em qualquer horário, após as duas da tarde. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
  15 minutos de natação
  15 minutos no aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  20 minutos na esteira, alternando

intervalos
15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 6, DIA 3

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão

diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 shake de hortaliças

- 1 porção de fruta

LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir:

  1 shake de proteína

1 shake de hortaliças

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme e sem carne). Boas opções são de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

REFEIÇÃO 3

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peru

(sem pele, não frito)

Todas as opções anteriores são acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10 x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200

calorias.

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se

sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 6, DIA 4

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue

220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir, adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir:

  1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado,

semidesnatado ou com 1% de gordura • 1/2 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de acerola, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- 1 sanduíche de frango ou peru no pão de trigo 100% integral ou pão de grãos integrais; alface, tomate, 1 fatia de queijo e 1 colher de chá de mostarda ou maionese, se desejar • 1 salada pequena de folhas verdes (Só 3 colheres de sopa de molho sem gordura, sem cubos de bacon ou de pão. Jogue limpo.) • Escolha

uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir.

Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.

- 1 milk-shake
- 1 vitamina de frutas
- 1 shake de proteína
- 1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)
- 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que escolheu na refeição 2.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha um item do Grupo A *e* um item do Grupo B

Grupo A

1 tigela pequena de macarrão à marinara (*nada* de molhos cremosos) 2 fatias de pizza pequenas ou médias (triangulares: 10 cm de largura na borda e 15 cm de comprimento) 1 cheeseburger ou hambúrguer (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura) 1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo,

sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc*. Cuidado com o teor de sódio!

1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

Grupo B

Batatas fritas (12 batatas de pacote ou 6 batatas palito)

1 porção de hortaliças

1 salada verde pequena

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que

escolheu nas refeições 2 e 3.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 45

minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!

- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica
  15 minutos de natação
  15 minutos no aparelho de *step*
  225 pulos com corda
  20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 6, DIA 5

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Acrescente 2

colheres de sopa de sementes de linhaça moídas ou óleo de linhaça. Misture bem e beba.

- 1 xícara de framboesas, morangos picados, mirtilos ou amoras
- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem adição de açúcar.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

LANCHE 1

- Escolha uma das opções a seguir:

  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas

secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta

1 salada pequena de beterraba
1 copo de suco de beterraba
20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas
8 metades de damascos secos
2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 2

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser tomado quente ou gelado)
- Escolha uma das opções a seguir:

  3 porções de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do

punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 shake de proteína (200 calorias ou menos) 1 tigela de sopa (200 calorias ou menos, sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Se você escolher o shake de proteína ou a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças • Você

pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:

- 1 lata de 350 ml de refrigerante diet
- 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
- Água pura à vontade (com ou sem gás)
- 1 copo de água aromatizada
- 1 copo de água de coco
- 1 copo de suco (não preparado com concentrado)
- 1 copo de chá gelado sem açúcar
- 1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- 1 copo de suco de cranberry; se desejar, misture com um pouco de água para deixar menos amargo • Escolha uma das opções a seguir:
  1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura)
  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)
  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)
  1 xícara de espaguete com almôndegas
  (140 gramas equivalem

aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do suco de cranberry: 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de

sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba
1 copo de suco de beterraba
20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos
2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias, e sem açúcar adicional.
  - 1 vitamina de frutas
  - 1 shake de proteína
  - 1 vitamina de hortaliças
- 1 xícara de feijão ou outra leguminosa cozida
- Escolha uma das seguintes bebidas:
  - 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com

amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba

1 copo de suco de beterraba
20 amêndoas
1 xícara de salada de frutas
8 metades de damascos secos
2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos

correndo na rua

15 minutos andando/correndo na esteira

15 minutos no aparelho elíptico

15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica

15 minutos de natação

15 minutos no aparelho de *step*

225 pulos com corda

20 minutos na esteira, alternando intervalos

15 minutos de Zumba

15 minutos de *spinning*

15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

DETONE! SEMANA 6, DIA 6

REFEIÇÃO 1

- 1 porção de fruta (escolha uma pera, maçã ou laranja, se possível)
  - Escolha uma das opções a seguir:

    1 queijo quente grelhado no pão de trigo 100% integral ou pão de grãos integrais 1 tigela pequena de mingau de aveia (1½ xícara, cozido) 2 claras de ovo *ou* 1 omelete de clara de ovo com hortaliças picadas (feita com no máximo 2 claras de ovo) 1 tigela

pequena de flocos de cereal sem açúcar com leite desnatado, semidesnatado ou com 1% de gordura 2 panquecas com 2 tiras de bacon ou de peito de peru defumado light (as panquecas não devem ser maiores que um CD, no máximo 1½ colher de calda, uma pitada de manteiga) • 1 copo de suco fresco de tangerina, maçã ou laranja

LANCHE 1

- 150 calorias

REFEIÇÃO 2

- 1 xícara de chá de hibisco (pode ser

tomado quente ou gelado)

- Escolha uma das opções a seguir:
  3 porções de hortaliças (Lembre-se: a porção é do tamanho do punho de uma pessoa normal.) 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) 1 shake de proteína (200 calorias ou menos) 1 tigela de sopa (200 calorias ou menos, sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado

com o teor de sódio!

- Se você escolher o shake de proteína ou a sopa, deve também comer 1 porção de hortaliças • Você pode escolher uma das seguintes bebidas, além do chá:
  1 lata de 350 ml de refrigerante diet
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco
  1 copo de suco (não preparado com concentrado)
  1 copo de chá gelado sem açúcar

1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir:

  1 hambúrguer vegetariano (9 cm de diâmetro, 1 cm de espessura)

  1 filé bovino magro de 140 gramas (não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

  1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

  1 xícara de espaguete com almôndegas

(140 gramas equivalem aproximadamente ao tamanho de uma carta e meia de baralho.) • 1 porção de hortaliças

- 1/2 batata-doce assada (sem creme ou outros acompanhamentos; você pode acrescentar uma colher de chá de manteiga) *ou* 1/2 xícara de arroz (de preferência integral, mas pode ser branco, se você quiser) • Escolha uma das opções a seguir:
  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
  Água pura à vontade (com ou sem gás)
  1 copo de água aromatizada
  1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 2

- Escolha uma das opções a seguir:
  Mix de nozes, sementes e frutas secas (1/2 xícara de nozes ou castanhas cruas com sementes de girassol ou de abóbora e frutas secas) 2 tâmaras recheadas com amêndoas (tire o caroço e substitua-o por algumas amêndoas) 1/2 xícara de uva-passa, nozes cruas e uma pitada de

sal marinho (misture tudo) 3 fatias de tomate e manjericão fresco borrifadas com azeite de oliva 1/2 pepino fatiado, salpicado com uma pitada de sal marinho e molho vinagrete sem gordura 1 xícara de purê de maçã sem açúcar
10 cerejas misturadas com um punhado de nozes, amêndoas ou castanhas-de-caju 8 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus
1 porção média de fruta
1 salada pequena de beterraba
1 copo de suco de beterraba
20 amêndoas
1 xícara pequena de salada de frutas

8 metades de damascos secos
2 colheres de sopa de sementes de girassol
2 torradas sem casca de pão integral ou pão de grãos integrais

REFEIÇÃO 4

- 1 salada grande de folhas verdes (nada de cubos de pão ou de bacon; 4 colheres de sopa de molho sem gordura) • 1 xícara de sopa
- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma bebida diferente da que escolheu na refeição 3.

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem

gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar
1 copo de leite semidesnatado ou desnatado, ou de leite de soja ou de leite de amêndoas sem açúcar
LANCHE 3

- 150 calorias

EXERCÍCIOS

- Dia de Descanso. Mas se você se sentir inspirado(a) para fazer algo, por favor, vá e faça. Cada minuto de exercício queima mais calorias e

deixa você mais perto do seu objetivo. Pode até tentar praticar um esporte, que é uma maneira divertida de queimar calorias sem perceber que está se exercitando, na verdade.

DETONE! SEMANA 6, DIA 7

REFEIÇÃO 1

- 1 copo de água com limão. Pegue 220 ml de água, quente ou fria. Esprema o suco de 1/2 limão diretamente na água. Se preferir,

adicione 1/2 colher de chá de açúcar. Misture bem e beba.

- 1 porção de fruta. Pode ser 1 banana, 1 maçã, 1 pera *etc*. Também pode ser 1/2 xícara de framboesas, mirtilos, amoras ou morangos.
- Escolha uma das opções a seguir. A porção deve ser 1 xícara do alimento cozido.

  1 tigela pequena de mingau de aveia

  1 tigela pequena de creme de milho
- 1 copo de suco fresco, *não* preparado com concentrado (de pitanga, maçã, laranja, tomate, cenoura etc.) LANCHE 1

- 100 calorias ou menos

REFEIÇÃO 2

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias.

  1 vitamina de frutas

  1 shake de proteína

  1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!
- 1 porção de fruta *ou* 1 porção de

hortaliças • Escolha uma das seguintes bebidas:

1 lata de 350 ml de refrigerante diet 1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)
Água pura à vontade (com ou sem gás)
1 copo de água aromatizada
1 copo de água de coco
1 copo de suco (não preparado com concentrado)
1 copo de chá gelado sem açúcar

REFEIÇÃO 3

- Escolha uma das opções a seguir. Sua opção não deve passar de 200 calorias. Tente escolher algo

diferente da refeição 2, se puder. Não é obrigatório, mas tente.

1 milk-shake

1 vitamina de frutas

1 shake de proteína

1 shake de hortaliças (pode usar as hortaliças que quiser)

1 tigela de sopa (sem batata, sem creme). Boas opções são canja de galinha com poucos fios de macarrão tipo cabelo de anjo, sopa de legumes, lentilha, grão-de-bico, ervilha, feijão-preto, tomate *etc.* Cuidado com o teor de sódio!

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquela que

escolheu na refeição 2.

1 lata de 350 ml de refrigerante diet

1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

Água pura à vontade (com ou sem gás)

1 copo de água aromatizada

1 copo de água de coco

1 copo de suco (não preparado com concentrado)

1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 2

- 150 calorias ou menos

REFEIÇÃO 4

- Escolha algo do Grupo A *ou* do Grupo B. *Não* escolha de ambos:
  Grupo A — escolha uma das opções a seguir: 1 pedaço de 140 gramas de frango (sem pele, não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peixe (não frito)

    1 pedaço de 140 gramas de peru (sem pele, não frito)

  Todas as opções acima são acompanhadas por 1/2 xícara de arroz integral cozido e 1 porção de hortaliças.

  Grupo B — você pode comer os dois itens a seguir: 1 porção de lasanha (com ou sem carne), de 10

x 5 x 2,5 cm

1 porção de hortaliças

- Escolha uma das seguintes bebidas. Prefira uma diferente daquelas que escolheu nas refeições 2 e 3.

  1 lata de 350 ml de refrigerante diet

  1 copo de limonada (de preferência espremida na hora)

  Água pura à vontade (com ou sem gás)

  1 copo de água aromatizada

  1 copo de água de coco

  1 copo de suco (não preparado com concentrado)

  1 copo de chá gelado sem açúcar

LANCHE 3

- 100 calorias ou menos

EXERCÍCIOS

- Duração do treino de hoje: 30 minutos, no mínimo. Se quiser fazer mais, melhor! Esforce-se o máximo que puder!
- Escolha uma combinação dos itens a seguir para completar o tempo de exercício requerido: 15 minutos correndo na rua
  15 minutos andando/correndo na esteira
  15 minutos no aparelho elíptico
  15 minutos de bicicleta comum ou ergométrica

15 minutos de natação
15 minutos no aparelho de *step*
225 pulos com corda
20 minutos na esteira, alternando intervalos
15 minutos de Zumba
15 minutos de *spinning*
15 minutos de qualquer outro exercício cardiovascular de alta intensidade 15 minutos na máquina de remo

CAPÍTULO 9
Lanches para detonar

Este capítulo é tão importante para o programa Detone! quanto os outros. Os lanches têm uma grande influência no sucesso deste plano. Muita gente não entende esse conceito. O programa Detone! acaba com os mal-entendidos e demonstra como beliscar com sabedoria pode ajudar você a perder peso, em vez de ganhar. A base para aproveitar ao máximo os lanches é entender que eles não são refeições: são pontes entre as refeições. Muitas pessoas consomem as calorias de uma refeição inteira num "lanche", quando na realidade apenas fizeram uma refeição a mais.

A perda de peso bem-sucedida

envolve vários fatores, mas as calorias continuam sendo um fator de suma importância. Certificar-se de que você não está exagerando nas calorias é decisivo para o sucesso final. Uma área na qual muitas pessoas erram é a dos lanches. Consumir calorias demais nos petiscos só aumenta seu total diário de calorias, e isso levará inevitavelmente ao aumento de peso e ao fracasso do programa. Os lanches não são obrigatórios no plano Detone!, mas são muito encorajados, porque podem aplacar momentos de fome e assim evitar que você consuma calorias demais na próxima refeição.

Os lanches também são úteis por

causa de um conceito que gosto de chamar de “distribuição de calorias”. Vou demonstrar esse conceito por meio de uma ilustração. Consideremos duas pessoas, Clara e Joan. Ambas consomem 2.000 calorias por dia. Só que elas consomem essas calorias de formas diferentes. Clara ingere a maioria de suas calorias na primeira metade do dia, enquanto Joan ingere as suas na segunda metade.

CLARA	
8h-15h	15h-22h
1.200 calorias	800 calorias

JOAN	
8h-15h	15h-22h
800 calorias	1.200 calorias

Clara também distribui suas calorias de forma diferente. Ela faz 4 refeições e 3 lanches. Joan faz só 3 refeições e 2 lanches.

Clara	Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Lanche 2	
	450 calorias	100 calorias	450 calorias	150 calorias	

Joan	Refeição 1	Lanche 1	Refeição 2	Lanche 2
	300 calorias	300 calorias	500 calorias	300 calorias

No exemplo apresentado, embora ambas as mulheres consumam o mesmo número total de calorias em qualquer dia, pesquisas demonstraram que distribuir as calorias por mais refeições e lanches é vantajoso para manter os níveis hormonais equilibrados. Portanto, nem sempre o quanto você come, e sim

como você consome sua comida é o que importa. Escolha lanches dos itens listados neste capítulo ou outros não incluídos na lista, contanto que fiquem dentro do mesmo número de calorias. Lanchar é completamente aceitável e é algo para ser apreciado, mas lembre-se que um lanche é só uma ponte entre refeições, um meio de aplacar a fome até que você faça sua próxima refeição. Não exagere, mas faça escolhas estratégicas, e lanchar ajudará você a alcançar seus objetivos.

A seguir, duas listas de lanches variados de 150 e 100 calorias. Escolha qualquer um deles para preencher a cota de lanches de cada semana do ciclo.

LANCHES DE 150 CALORIAS

▸ 20 uvas e 15 amendoins

▸ 1 tira de queijo muçarela e 7 biscoitos salgados de gergelim ▸ Homus e pepino: pique 1/2 pepino grande e misture com 2 colheres de sopa de homus ▸ Kiwi e aveia: fatie 1 kiwi e misture com 1/2 xícara de flocos de aveia ▸ 3/4 de xícara de edamame (soja verde) cozida no vapor ▸ Espetinhos de melancia: pegue 6 palitos de dente e espete 1 cubinho de melancia, 1 cubinho de queijo feta e 1 cubinho de pepino em cada um ▸ Morangos com chocolate: 1 xícara de morangos inteiros

mergulhados em 1 colher de sopa de lascas de chocolate meio amargo derretido ▸ 1 barrinha de cereal

▸ 45 pequenos grãos de pistache sem casca

▸ 1 maçã e 1 colher de sopa rasa de pasta de nozes ▸ 3 biscoitos cream-crackers com 1 Polenguinho light ▸ 1 xícara de vagem cozida com 3 colheres de sopa de homus ▸ 1 pera média e 1 copo de leite desnatado ou semidesnatado ▸ Morangos cobertos com chocolate amargo: 30 gramas de lascas de chocolate amargo derretido e 3/4 de xícara de morangos (cerca de 5 ou 6 morangos médios) ▸ 3 biscoitos de centeio com 2 colheres de sopa de

queijo cremoso light ▸ *Baby burrito*: 1 *tortilla* de milho de 15 cm com 2 colheres de sopa de recheio de pasta de feijão cozido e 2 colheres de sopa de molho ▸ Minestrone: 1/2 xícara de minestrone e 2 colheres de chá de queijo parmesão ralado ▸ 1 colher de sopa de queijo cottage e 1/2 xícara de abacaxi cortado em cubos ▸ 3/4 de xícara de abacaxi cortado em cubos e 1 iogurte natural desnatado ▸ 1 xícara de mingau de aveia

▸ 1/2 xícara de sementes de abóbora assadas (com as cascas) ▸ 7 azeitonas recheadas com 1 colher de sopa de gorgonzola ▸ 5 unidades de sushi vegetariano de arroz integral ▸ 30

gramas de *pretzels* e 1 colher de chá de mostarda com mel ▸ 2 biscoitos cream-crackers integrais e 230 ml de leite semidesnatado ▸ 4 fatias de peru e 1 maçã média fatiada

▸ 1/2 abacate médio com uma pitada de sal marinho ▸ 1/2 batata inglesa média assada com molho

▸ 1 copo de iogurte desnatado e 1 colher de sopa de granola ▸ 15 castanhas-de-caju tostadas e salgadas

▸ 1 fatia pequena (120 gramas) de pudim de tapioca ▸ 1 mamão papaia médio com suco de lima espremido por cima ▸ 1/2 *muffin* inglês de grãos integrais com 1 colher de sopa de geleia sem açúcar ▸ 10 metades de noz e 1

kiwi fatiado

▶ Pizza de *muffin* inglês: 1 *muffin* inglês de trigo integral coberto com 1 colher de sopa de molho de tomate, 1 colher de sopa de queijo light à sua escolha e 1 colher de sopa de queijo parmesão. Asse.

▶ Salada de ovo: 1 ovo inteiro, 1/2 colher de chá de maionese light e temperos espalhados sobre 1 minibaguete de trigo ou de outros grãos integrais torrada ▶ 5 tâmaras sem caroço recheadas com 5 amêndoas inteiras ▶ Mirtilos e sorvete: 1/2 xícara de sorvete de frutas com 1/2 xícara de mirtilos de cobertura ▶ 10 minicenouras com 2 colheres de sopa de molho light para

salada ▸ Pão árabe enrolado com frio de peru: 2 fatias de peito de peru defumado, pão árabe integral, tomate fatiado, pepino e alface ▸ 3 biscoitos de água e sal com uma colher de sopa de sardinha em conserva em molho de tomate sobre cada biscoito ▸ 4 unidades de cookie integral com nozes ou de castanha-do-pará, de castanha-de-caju ou cacau Vitao ▸ 1 pacote de 40 gramas de cookie de aveia, maçã e canela ou cookie de aveia e granola Quaker ▸ 5 biscoitos Nesfit de aveia e mel Nestlé

▸ 6 biscoitos Nesfit de cacau e cereais Nestlé ▸ 1 barra de granola Nature Valley

▸ 1/2 abacate

▸ 3/4 de xícara de morangos partidos ao meio com 3 colheres de sopa de creme de leite light ▸ 1 manga média

▸ 6 figos secos

▸ Pimentões carregados: 1 xícara de pimentões vermelhos fatiados cobertos com 1/4 de xícara de feijão-preto cozido amassado e 1 colher de sopa de guacamole ▸ 1 batata inglesa pequena assada e coberta com uma mistura de molho e 1 colher de sopa de queijo cheddar light ▸ 1½ xícara de melancia picada

▸ 1 lata de atum light (conservado em água) escorrido, temperado a gosto ▸ 2 picolés de fruta

▸ 4 pastéis *gyosa* com 2 colheres de

chá de shoyu com teor reduzido de sódio ▸ 3/4 de xícara de couve-flor assada com uma pitada de sal marinho ▸ 25 bagos de uva-vermelha sem semente

▸ 1 fatia pequena de torta de frutas de massa podre ▸ 1/2 sanduíche de pão integral com geleia e pasta de amêndoas ou avelãs ▸ Grão-de-bico assado: 1/2 xícara de grão-de-bico misturada com 2 colheres de sopa de azeite de oliva; espalhe numa assadeira com 1 colher de chá rasa de sal; asse a 180 graus por 12 a 15 minutos ▸ 21 amêndoas cruas

▸ Tomatinhos recheados: 10 tomates-cereja cortados na metade, recheados com uma mistura de 1/4 de xícara de ricota light, 1 colher de sopa de

azeitonas pretas picadas e uma pitada de pimenta-do-reino ▸ 1/2 xícara de purê de maçã sem açúcar misturada com 10 metades de noz-pecã ▸ 2 colheres de sopa de homus sobre 4 biscoitos água e sal ▸ 1½ tira de muçarela de búfala light ▸ 3/4 de xícara de mingau de aveia com frutas frescas de cobertura ▸ 1/2 xícara de sementes de abóbora assadas, salgadas levemente (cerca de 1 colher de chá rasa de sal) ▸ 1/2 xícara de aipim cozido

▸ Pouco mais de 1/4 de xícara de damascos secos ▸ 1/2 xícara de pistache sem casca

▸ 2 bolas de sorvete de frutas

▸ 1 bola de sorvete cremoso

▸ 9 unidades de amêndoas cobertas com chocolate ▸ frozen de 1 banana-prata congelada

▸ 1 porção pequena de pudim de chocolate

▸ 4 cookies com gotas de chocolate, cada um pouco maior que uma ficha de pôquer ▸ 4 biscoitos Nesfit de gergelim, de centeio ou integral com uma colher de sopa de cottage ou 4 metades de nozes ▸ 6 cookies integrais de cacau, limão, café, castanha-do-pará, coco ou frutas cítricas Jasmine ▸ 1 embalagem individual (26 gramas) de Club Social integral ▸ 4 biscoitos de água e gergelim Piraquê

▸ 1/2 xícara de granola integral light

Grain Flakes Jasmine ▸ 1 xícara de tomates-cereja

▸ 1 xícara de mandioquinha (batata-baroa) cozida ▸ 3/4 de xícara de inhame cozido

▸ 1/2 *muffin* de mirtilo ▸ 1 porção de gelatina e 2 pêssegos

▸ 1 pudim zero açúcar de chocolate Royal com 5 morangos fatiados e 1 colher de sopa de chantili ▸ 2 xícaras de pipoca preparada na pipoqueira sem óleo ou manteiga com um punhado de queijo parmesão ▸ 1½ xícara de frozen de uvas congeladas

▸ Salada mediterrânea: pique 1 tomate, 1 pepino médio, 1/2 cebola roxa. Tempere com 2 colheres de sopa

de queijo feta light.

▶ Delícia de melancia: 1 xícara de melancia picada com 2 colheres de sopa de queijo feta ralado ▶ 1 maçã grande, fatiada, com uma pitada de canela em pó ▶ Pimentão saboroso: fatie 1 pimentão, marine em 1 colher de vinagre balsâmico, sal e pimenta ▶ 2 picles de pepino

▶ 1 copo de 50 ml de caldinho de feijão sem bacon ▶ Salada de atum: 1 lata de atum light conservado em água, misture uma colher de sopa de maionese light e um picle picado ▶ 2 picolés de fruta sem açúcar (tipo light)

▶ 1 tablete pequeno de 25 gramas de chocolate meio amargo ▶ 1 coalhada

light adoçada com uma colher de sobremesa de mel LANCHES DE 100 CALORIAS

▶ Banana com chocolate: 1/2 banana congelada mergulhada em 2 quadradinhos de chocolate amargo derretido ▶ 1/2 xícara de iogurte grego desnatado com uma pitada de canela e 1 colher de chá de mel ▶ 2 rodelas de abacaxi de 1/2 centímetro de espessura, grelhadas ou refogadas ▶ 1 xícara de mirtilos com 2 colheres de sopa de chantili ▶ 1 xícara de salada de frutas

▶ 1 porção de 30 gramas de maçã desidratada

▶ Figos recheados: 2 figos secos pequenos recheados com 1 colher de

sopa de ricota light e uma pitada de canela ▸ Salada cítrica de frutas vermelhas: 1 xícara de frutas vermelhas sortidas (framboesas, morangos, mirtilos e amoras) misturada com 1 colher de sopa de suco fresco de laranja ▸ 2 biscoitos cream-crackers integrais com 1 colher de sopa rasa de Nutella polvilhados com canela ▸ 10 minicenouras com 2 colheres de sopa de homus ▸ Tomates empanados com queijo: 2 tomates assados, fatiados e cobertos com 2 colheres de sopa de farinha de rosca e um punhado de queijo parmesão ▸ *Chips* de couve: 1/2 xícara de couve crua (sem os talos, as folhas cortadas em quadrados) assada com 1

colher de chá de azeite de oliva a 200 graus até ficar crocante ▸ Sanduíche de pepino: 1/2 *muffin* inglês com 2 colheres de sopa de queijo cottage e 3 fatias de pepino ▸ 1/3 de xícara de ervilhas cozidas com *wasabi* ▸ Salada de pepino: 1 pepino grande (fatiado) com 2 colheres de sopa de cebola roxa e 2 colheres de sopa de vinagre de sidra de maçã ▸ Salada de grão-de-bico: 1/4 de xícara de grão-de-bico com 1 colher de sopa de cebolinha fatiada, um pouco de suco de limão e 1/4 de xícara de tomate picado ▸ Feijão-preto bem temperado: 1/4 de xícara de feijão-preto cozido com 1 colher de sopa de molho e 1 colher de sopa de iogurte grego

desnatado ▸ 1 tira de muçarela de búfala light com 1/2 maçã fatiada ▸ 1/2 xícara de queijo minas frescal cortado em cubinhos com 1 colher de sobremesa de azeite e orégano ▸ 1 fatia de pão integral cortada ao meio com 2 unidades pequenas de muçarela de búfala e 1 unidade de tomate seco (lave o tomate seco para tirar o óleo) ▸ 1 torrada integral com 1 colher de sopa de homus ou de pasta de atum com requeijão light, ou com ricota temperada com azeite e azeitonas ▸ 3 damascos secos recheados com 1 colher de sopa de gorgonzola esfarelado ▸ 2 unidades de banana-passa pequenas

▸ Queijo cottage tropical: 1/2 xícara

de queijo cottage com 1/2 xícara de manga e abacaxi frescos picados ▸ Salada de morango: 1 xícara de espinafre cru com 1/2 xícara de morangos fatiados e 1 colher de sopa de vinagre balsâmico ▸ Salada de couve crocante: 1 xícara de couve picada com 1 colher de chá de mel e 1 colher de sopa de vinagre balsâmico ▸ Rolinhos de peru: 4 fatias de peru defumado enroladas e mergulhadas em 2 colheres de chá de mostarda com mel ▸ Tomate à grega: 1 tomate (aproximadamente do tamanho de uma bola de tênis) picado e misturado com 1 colher de sopa de queijo feta e um pouco de suco de limão ▸ 1/4 de xícara de granola light ▸ 1/2

xícara de flocos de aveia torrados

- 1½ xícara de flocos de arroz
- 2 biscoitos de água e sal com 1 colher de sopa de cottage
- 6 biscoitos de água light Piraquê
- 3 cream-crackers integral com 3 amêndoas
- 3/4 de xícara de cenoura cozida
- 1 cenoura grande crua
- 2 hastes de aipo cruas
- 1 pepino médio cru
- 1 xícara de alface crua, salpicada com 2 colheres de sopa de molho para salada light
- 1/2 xícara de purê de batata com leite e manteiga
- 1 tomate médio cru com uma pitada de sal
- 90 gramas de bacalhau cozido

▸ 90 gramas de siri fresco cozido

▸ 60 gramas de mexilhões cozidos

▸ 6 ostras

▸ 60 gramas de salmão fresco do Atlântico cozido ▸ 60 gramas de atum fresco cozido

▸ 90 gramas de atum enlatado conservado em água ▸ 14 amêndoas

▸ 10 castanhas-de-caju

▸ 1 iogurte desnatado com 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça ▸ 25 amendoins assados a seco

▸ 24 amendoins assados no óleo

▸ 17 nozes-pecãs

▸ 2 colheres de sopa de sementes de papoula

▸ 2 colheres de sopa de sementes de

abóbora

▸ 2 colheres de sopa de sementes de girassol

▸ 6 damascos secos

▸ Gelatina diet com uma bola de sorvete ▸ 25 cerejas

▸ 1 barra de cereal light

▸ 1 xícara de sopa de tomate

▸ 3 biscoitos de água e sal com Nutella, 1 colher de café para cada biscoito ▸ 3 *grissini* médios com homus ▸ 1 ovo cozido duro com sal e pimenta a gosto

▸ 2 pêssegos pequenos

▸ 1 pêssego pequeno e um copo de 200 ml de água de coco ▸ 1 xícara de morangos

▸ 1 batata inglesa assada pequena

▸ 1 espiga média de milho-verde cozido temperado ▸ 30 bagos de uva

▸ 1/2 xícara de purê de maçã sem açúcar com 1 torrada de pão integral dividida em 4 tiras para mergulhar no purê ▸ De 110 a 170 gramas de iogurte desnatado ou semidesnatado ▸ 3 rodelas de abacaxi em seu suco natural

▸ 3 fatias de batata inglesa assada no forno

▸ 1 bolinho de arroz com 1 colher de sopa de guacamole ▸ 1 xícara de rabanete fatiado ou picado

▸ 4 fatias de mortadela light ou 5 fatias de mortadela light de frango ▸ Sorvete de iogurte desnatado e sem

açúcar (aproximadamente 2 bolas; verifique a quantidade exata de calorias pelo rótulo) ▸ 1 picolé de fruta

▸ 1 Actimel da Danone e 1 castanha-do-pará

▸ 1 alcachofra média, cozida, com 1 colher de sobremesa de azeite ▸ 1 xícara de abobrinha fatiada, temperada a gosto ▸ 1 xícara de canja de galinha com macarrão tipo cabelo de anjo ▸ 3/4 de xícara de minestrone ▸ 1 nectarina

▸ 1½ xícara de ervilhas frescas cozidas

▸ 2 fatias de peito de peru defumado light

▸ 1 tomate médio fatiado com queijo feta e 1 colher de sobremesa de azeite

de oliva ▸ 8 camarões pequenos e 3 colheres de sopa de molho coquetel ▸ 1 colher de sopa de amendoins e 2 damascos secos ▸ 1/2 xícara de ovinhos de amendoim

▸ 1 xícara de framboesas com 2 colheres de sopa de iogurte natural ▸ 20 azeitonas

▸ 1 porção de 30 gramas de uva-passa

▸ 1 xícara de missô *shiro* ▸ 3 hastes de aipo recheadas com queijo cottage ▸ 1 cogumelo Portobello recheado com legumes assados e 1 colher de chá de queijo light em tiras ▸ 1 sanduíche quente de pão árabe míni integral com uma fatia fina de queijo minas derretido

e orégano ▸ 1 pomelo médio com 1/2 colher de chá de açúcar ▸ 6 figos

▸ 3 ameixas

▸ 5 ameixas secas

▸ 20 bagos de uva com 15 amendoins

▸ 150 gramas de salada de frutas

▸ 4 tâmaras

▸ 1 batata-doce pequena assada

▸ 1 romã fresca

▸ 2 xícaras de pipoca preparada na pipoqueira sem óleo ou manteiga ▸ 2 xícaras de brotos de brócolis

▸ 1 pepino grande fatiado

▸ 1 tira de muçarela de búfala light ▸ Caldo de feijão-preto sobre 3 fatias de berinjela ▸ 60 gramas de rosbife sem gordura

- 4 minibolinhos de arroz com 2 colheres de sopa de queijo cottage

CAPÍTULO 10
Receitas de vitaminas para detonar

Vitaminas são espetaculares. São uma maneira conveniente e saborosa de comer frutas e hortaliças, e suas calorias podem ser rigidamente controladas. Durante todo o programa Detone!, você tem a opção de escolher vitaminas em certas refeições. Fazer sua própria vitamina com um liquidificador barato é bastante simples. A maioria destas receitas não leva mais do que cinco minutos do início ao fim. Talvez você não possa sempre bater suas próprias vitaminas. É completamente aceitável, claro, encomendá-las, mas certifique-se de que o número de calorias se enquadre no que está recomendado no cardápio.

Preste atenção nisso, é importante.

Quando você fizer sua vitamina, preste bastante atenção em quantas porções a receita rende. Algumas rendem duas porções ou mais, outras, apenas uma. Você só deve consumir uma porção por refeição. Assim, se a receita render mais de uma, ponha o resto numa vasilha e guarde no refrigerador para mais tarde.

Siga as receitas tão exatamente quanto possível. Você pode ficar com vontade de acrescentar açúcar, mas tente não fazer isso. Se realmente precisar, não acrescente mais do que uma colher de chá em receitas que rendem duas ou mais porções. Algumas receitas podem

pedir açúcar. É aceitável usá-lo nessas receitas. E o mais importante: experimente, trocando as frutas e misturando os sabores. Você tem muita flexibilidade de gosto quando prepara sua própria vitamina. Em todas as receitas que peçam leite, você pode usar leite desnatado, semidesnatado, de soja, de amêndoas ou de cabra.

NOTA

Frutas congeladas podem ser usadas, contanto que não contenham açúcar adicional.

• VITAMINA DE MORANGO E PÊSSEGO •

PREPARO: 10 MINUTOS

PORÇÕES: 1

MENOS DE 200 CALORIAS

1/4 de xícara de leite de soja sabor baunilha ou leite semidesnatado 1/2 xícara de morangos congelados fatiados ou 1/2 xícara de morangos frescos fatiados e 4 cubos de gelo 1 bola (1/2 xícara) de sorvete de baunilha light 1 pêssego pequeno fresco, descascado e fatiado Ponha o leite no liquidificador e acrescente o sorvete, os morangos congelados ou os morangos frescos com gelo e as fatias de pêssego. Bata tudo até ficar homogêneo e cremoso.

- VITAMINA PODER DA FRUTA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de morangos
1/2 xícara de mirtilos
1 kiwi descascado e fatiado
1 banana descascada e picada
1 xícara de gelo
1 embalagem de 220 gramas de iogurte de pêssego 1/2 xícara de suco de laranja não preparado com concentrado Bata no liquidificador os morangos, os mirtilos, o kiwi, a banana, o gelo, o iogurte e o suco de laranja até a mistura ficar homogênea.

- VITAMINA SABOROSA E SAUDÁVEL
-

PREPARO: 10 MINUTOS

PORÇÕES: 1

MENOS DE 200 CALORIAS

1/2 banana congelada, descascada e picada
1/2 xícara de morangos congelados
1½ colher de sopa de sementes de linhaça
1/2 xícara de iogurte natural desnatado
1/2 xícara de leite desnatado
1 colher de chá de mel

Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.

- VITAMINA DE MORANGO E ABACAXI
-

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de morangos congelados
3/4 de xícara de suco de abacaxi não preparado com concentrado 3/4 de xícara de leite
1 colher de sopa de açúcar refinado
1/2 xícara de iogurte de baunilha
6 pedras de gelo

Bata no liquidificador os morangos, o suco de abacaxi, o leite, o açúcar, o iogurte de baunilha e o gelo até a mistura ficar homogênea.

• VITAMINA LIMORANGO •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de mirtilos frescos
1 xícara de morangos frescos
1 embalagem de 220 gramas de iogurte desnatado de mirtilo 1½ xícara de leite semidesnatado 1 xícara de gelo
Suco de 1/2 limão

Ponha os mirtilos, os morangos, o iogurte, o leite e o gelo e esprema 1/2 limão no liquidificador. Bata tudo até ficar homogêneo e cremoso.

- DELÍCIA DE FRUTAS VERMELHAS -

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

2 xícaras de frutas vermelhas sortidas
1 banana média, descascada e fatiada
1 xícara de leite
1 xícara de iogurte de morango
1/2 colher de chá de açúcar refinado
(opcional) Misture no liquidificador as frutas vermelhas, a banana, o leite, o iogurte de morango e o açúcar. Tampe e bata até a mistura ficar homogênea.

• VITAMINA DE AMORA DOCE •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 1

MENOS DE 200 CALORIAS

1/2 xícara de gelo
1/2 banana descascada e fatiada
1/2 xícara de iogurte
1/2 xícara de amoras (frescas ou congeladas)
1 colher de sopa de açúcar (opcional)

Bata o gelo com a banana e o iogurte até a mistura ficar homogênea. Acrescente as amoras e o açúcar e bata em velocidade baixa até ficar homogêneo.

• VITAMINA DE FRAMBOESA JAZZY RAZZY •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 3

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de framboesas frescas ou congeladas sem açúcar 1 banana madura pequena, descascada e picada
1/2 xícara de suco de maçã não preparado com concentrado 1 xícara de leite
1/2 xícara de iogurte de framboesa

Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.

• VITAMINA DE MANGA SEM ESTRESSE •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 1

MENOS DE 200 CALORIAS

1/2 xícara de manga picada congelada
3 colheres de sopa de iogurte natural semidesnatado 2/3 de xícara de leite semidesnatado
1/2 colher de chá de açúcar ou de mel
4 pedras de gelo

Ponha no liquidificador a manga congelada, o iogurte, o leite e o açúcar ou o mel junto com as pedras de gelo. Bata a mistura até ficar homogênea.

• VITAMINA CLÁSSICA DE MANGA E MIRTILO •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de mirtilos frescos ou congelados
1 xícara de manga picada
1/4 de xícara de leite de soja sabor baunilha, ou leite de amêndoas, ou leite semidesnatado ou água 1 xícara de iogurte natural
1/4 de xícara de gelo em lascas (opcional)

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos. Se você usar mirtilos frescos, a vitamina pode ficar à temperatura ambiente. Se quiser tomá-la imediatamente, basta acrescentar 1/4 de

xícara de gelo em lascas aos ingredientes.

• VITAMINA ZIPPY DE MAÇÃ, MORANGO E MIRTILO •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1/2 xícara de morangos picados (opcionalmente congelados) 1/2 xícara de mirtilos
1/4 de xícara de iogurte natural semidesnatado 3/4 de xícara de suco de maçã não preparado com concentrado 2 xícaras de gelo em lascas

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade baixa até ficarem homogêneos.

• VITAMINA EXTRAVAGANTE DE MAÇÃ, FRAMBOESA E MIRTILO •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de mirtilos
1½ xícara de framboesas
2 maçãs sem caroço, descascadas e picadas
3 colheres de sopa de açúcar refinado
(opcional) 1½ xícara de gelo

1/2 xícara de iogurte semidesnatado de baunilha Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

- VITAMINA TWIST DE LARANJA, FRAMBOESA E MIRTILO •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

2 laranjas de umbigo, descascadas, sem sementes e picadas 1 xícara de framboesas frescas ou congeladas
1 xícara de mirtilos frescos ou congelados
1/2 xícara de iogurte natural

1/2 xícara de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

- DOCE VITAMINA DESINTOXICANTE
-

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

2 xícaras de frutas vermelhas sortidas congeladas 1 pera descascada, sem caroço e fatiada
1 xícara de suco de romã sem açúcar

1 xícara de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

- VITAMINA USINA DE FORÇA VERDE
-

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1/2 xícara de maçã sem caroço, descascada e picada 4 folhas de couve picadas
1/2 xícara de manga picada
6 folhas de alface-romana picadas

1/4 de xícara de brotos frescos de salsinha
Um pedaço pequeno de gengibre fresco, descascado e picado 1 xícara de água

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade baixa até ficarem homogêneos. Coloque no refrigerador. Sirva gelada.

• VITAMINA DE BANANA E MORANGO À MODA ANTIGA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

3½ xícaras de morangos picados 3

bananas descascadas e picadas
1½ xícara de iogurte natural semidesnatado
1/4 de xícara de suco de laranja não preparado com concentrado 1/4 de xícara de leite comum ou de soja
1½ colher de sopa de mel 1 xícara de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.

• A ANTÍPODA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 kiwi descascado e picado
1/2 xícara de abacaxi picado
1 laranja descascada, sem sementes e picada
1 banana pequena, descascada e picada
7 morangos picados
1/2 xícara de iogurte natural
1 xícara de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

• A VELHA CONFIÁVEL •

Vitamina de maçã e banana

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 maçã sem caroço, descascada e picada
1 banana descascada e picada
2 colheres de sopa de iogurte natural semidesnatado 1/4 de xícara de leite
1/2 xícara de suco de laranja não preparado com concentrado Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade baixa até ficarem homogêneos.

• SHAKE DE BANANA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 1

250 A 300 CALORIAS

1 banana inteira, descascada e picada
1 xícara de leite
1/4 de xícara de iogurte natural semidesnatado 1/4 de xícara de lascas de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade média até criar um purê homogêneo e cremoso.

• VITAMINA ULTRAVIOLETA DE UVA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

2 xícaras de uva escura sem sementes
1 xícara de iogurte semidesnatado
1 xícara de leite
3 colheres de sopa de açúcar
1/2 xícara de pedras ou lascas de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata em velocidade média até a mistura ficar homogênea e cremosa.

• VITAMINA ENERGIZANTE DE MIRTILO E PERA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1½ pera vermelha 1 xícara de mirtilos congelados
1 xícara de iogurte natural semidesnatado
1 colher de chá de açúcar
6 pedras de gelo

Pique as peras e retire as sementes e talos. Deixe a casca, pois ela é cheia de nutrientes saudáveis e saborosos. Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata em velocidade média até a mistura ficar homogênea.

• VITAMINA FLUORESCENTE DE ABACAXI E LARANJA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 1

250 A 300 CALORIAS

1 xícara de abacaxi picado
1/2 banana congelada, descascada e picada
1 xícara de suco misto de laranja e tangerina, gelado 1/4 de xícara de suco de cenoura gelado

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

• A VIRTUOSA •

Vitamina de maçã e pera

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1½ maçã vermelha 1 xícara de fatias de pera
1 xícara de iogurte natural semidesnatado
1 colher de chá de açúcar (opcional)
6 pedras de gelo

Tire os caroços das maçãs e pique-as. Deixe a casca, pois ela é cheia de nutrientes saudáveis e saborosos. Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.

• VITAMINA LIGHT DE PEPINO •

PREPARO: 7 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 pepino grande descascado, sem sementes e picado (aproximadamente 1 xícara) 1/2 xícara de mirtilos congelados
1/2 xícara de iogurte semidesnatado natural ou de baunilha 1/2 colher de sopa de suco de limão
1/2 colher de sopa de suco de lima
1 colher de sopa de mel

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

- ELIXIR DE FRAMBOESA E LARANJA

PREPARO: 7 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de laranja picada
1 xícara de framboesas
1/2 xícara de iogurte de baunilha
1 colher de sopa de açúcar ou mel
1 xícara de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

- VITAMINA DE MORANGO, PÊSSEGO

E MANGA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de morangos congelados
1 pêssego descascado, sem caroço e fatiado
1 xícara de manga picada
1/4 de xícara de leite
1 xícara de iogurte natural
1/4 de xícara de lascas de gelo (opcional)

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

• A TRIFECTA •

Vitamina de morango, pêssego e cenoura

PREPARO: 7 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de morangos congelados
1 cenoura média, descascada e fatiada
1 pêssego descascado, sem caroço e fatiado
1/2 xícara de iogurte semidesnatado natural ou de baunilha 1/2 colher de sopa de óleo de linhaça
6 pedras de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem

homogêneos.

• VITAMINA REVIGORANTE DE MAÇÃ E PÊSSEGO •

PREPARO: 7 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1½ xícara de maçã verde picada 3 pêssegos médios descascados, sem caroço e fatiados 1 colher de chá de suco de lima
1/2 xícara de iogurte semidesnatado natural
1 xícara de gelo

Misture todos os ingredientes no

liquidificador e bata até ficarem homogêneos.

• A GRAZZY •

Vitamina de uva e framboesa

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

MENOS DE 200 CALORIAS

1 xícara de uva escura sem sementes
1 xícara de framboesas congeladas
1/2 xícara de iogurte semidesnatado natural
1 colher de chá de açúcar (opcional)
6 pedras de gelo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficarem

homogêneos.

CAPÍTULO 11
Receitas de shakes de proteína para detonar

• SUPERSHAKE EXPLOSIVO DE PROTEÍNA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

200 A 250 CALORIAS

1/4 de xícara de proteína de soro de leite sabor baunilha (use proteína isolada do soro de leite ou soro de leite hidrolisado) 340 ml de leite de amêndoas (pode ser substituído por leite comum semidesnatado ou desnatado) 4 morangos congelados (ou frescos) 1/4 de xícara de mirtilos congelados (ou frescos) 1 colher de chá de mel

2 colheres de sopa de iogurte

semidesnatado 4 pedras de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo, primeiro em velocidade média, depois alta até ficar homogêneo e cremoso.

• SHAKE DE PROTEÍNA MANIA AZUL •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

200 A 250 CALORIAS

1/4 de xícara de proteína de soro de leite sabor baunilha (use proteína isolada do soro de leite ou soro de leite hidrolisado)
340 ml de leite de amêndoas (pode ser

substituído por leite comum semidesnatado ou desnatado) 1/4 de xícara de amoras congeladas (ou frescas) 3/4 de xícara de mirtilos congelados (ou frescos) 2 colheres de sopa de iogurte semidesnatado 1/2 colher de chá de mel

4 pedras de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo, primeiro em velocidade média, depois alta até ficar homogêneo e cremoso.

• SHAKE DE PROTEÍNA DO CHOCÓLATRA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 1

MENOS DE 200 CALORIAS

1/4 de xícara de proteína de soro de leite sabor chocolate (use proteína isolada do soro de leite ou soro de leite hidrolisado) 1 colher de chá de cacau em pó
1/2 banana média
1/4 de xícara de leite achocolatado semidesnatado 1/4 de xícara de leite semidesnatado 4 pedras de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo, primeiro em velocidade média, depois alta até ficar homogêneo e cremoso.

- SHAKE DE PROTEÍNA REVOLUÇÃO

VERMELHA •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

200 A 250 CALORIAS

1/4 de xícara de proteína de soro de leite sabor baunilha (use proteína isolada do soro de leite ou soro de leite hidrolisado) 340 ml de leite de amêndoas (pode ser substituído por leite comum semidesnatado ou desnatado) 4 morangos congelados (ou frescos) 1/2 xícara de framboesas congeladas (ou frescas) 1 colher de chá de açúcar (pode ser substituído por 1/2 colher de chá de mel de agave) 2 colheres de sopa de iogurte

semidesnatado 4 pedras de gelo

Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo, primeiro em velocidade média, depois alta até ficar homogêneo e cremoso.

• SHAKE DE PROTEÍNA SPLASH TROPICAL •

PREPARO: 5 MINUTOS

PORÇÕES: 2

200 CALORIAS

1/4 de xícara de proteína de soro de leite sabor baunilha (use proteína isolada do soro de leite ou soro de leite hidrolisado) 1

xícara de abacaxi congelado
1/2 xícara de mirtilos congelados 3/4 de xícara de leite de amêndoas 1 colher de sopa de leite de coco sem açúcar Ponha todos os ingredientes no liquidificador. Bata tudo em velocidade média ou baixa até ficar homogêneo e cremoso.

CAPÍTULO 12
Receitas de sopas e ensopados para detonar

A maioria destas receitas simples e baratas pode ser feita em 30 minutos ou menos. Você pode usá-las como base e fazer experiências, substituindo ingredientes. Apenas certifique-se de que não está se esquecendo das calorias. Por exemplo, não troque caldo de frango por um molho cremoso. Sopas e ensopados simples são uma ótima maneira de encher o estômago com poucas calorias. Se você realmente tem aversão ou alergia a certos ingredientes, sinta-se à vontade para personalizar a receita, dentro do razoável, para satisfazer suas necessidades.

Nestas receitas, seu produto final vai

render várias porções. É importante lembrar que você só deve comer uma porção em cada refeição. O que sobrar, por favor, ponha numa vasilha e guarde no refrigerador para mais tarde. O tamanho da porção destas sopas e ensopados é de 1 xícara a 1½ xícara. Se você consumir essas quantidades, está ótimo. *Bon appétit!*

• CANJA DE GALINHA COM MACARRÃO DA TRISTÉ •

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1½ xícara de talharim com ovos
1 colher de sopa de manteiga
1/2 xícara de cebola picada
1/2 xícara de aipo picado
3/4 de xícara de cenoura fatiada
1½ xícara de frango picado e cozido 6 xícaras de caldo de galinha
1½ xícara de caldo de legumes
1/4 de xícara de água
1/2 colher de chá de manjericão seco
1/2 colher de chá de orégano seco
1 colher de chá de tempero pronto para aves
1 colher de chá de sal
Sal e pimenta a gosto

Ferva uma panela grande de água. Ponha o talharim com ovos e deixe ferver até ficar macio, de 5 a 10 minutos. Escorra

e reserve.

Numa panela grande, derreta a manteiga. Refogue a cebola e o aipo na manteiga até ficarem macios. Não cozinhe demais. Junte a cenoura, o frango, o caldo de galinha, o caldo de legumes, a água, o manjericão, o orégano, o tempero para aves, o sal e a pimenta. Ferva, depois baixe o fogo e deixe aferventar por 15 minutos. Desligue o fogo e acrescente o talharim cozido antes de servir.

• SOPA DE LEGUMES DA BONNIE •

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

3 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola média picada
Sal kosher a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
1 haste de aipo picada
2 cenouras médias picadas
2 dentes de alho médios, descascados e picados 2 colheres de sopa de farinha
1/4 de xícara de milho cozido
1/4 de xícara de salsinha fresca picada e prensada 1 folha de louro (opcional)
1 pitada de tomilho seco (opcional)
3 xícaras de caldo de galinha ou de legumes
340 gramas de batata branca picada

1/4 de xícara de ervilha
1/4 de xícara de cogumelos
1/4 de xícara de pimentões vermelhos picados
1 xícara de tomate sem pele e sem semente picado Aqueça o azeite de oliva numa panela grande. Acrescente a cebola, tempere com o sal e a pimenta. Misture o aipo, a cenoura e o alho. Refogue e mexa até que as hortaliças fiquem tenras e comecem a dourar, aproximadamente 7 minutos. Acrescente a farinha e cozinhe mais um minuto, mexendo sem parar. Tempere com sal e pimenta.

Junte o milho, a salsinha, a folha de louro e o tomilho, se estiver usando. Tempere mais uma vez com sal e pimenta e cozinhe por mais 5 minutos.

Acrescente o caldo, as batatas, as ervilhas, os cogumelos, os pimentões e o tomate. Espere a sopa levantar fervura e baixe o fogo, deixe aferventar sem tampa. Cozinhe até conseguir furar as batatas facilmente com um garfo, por volta de 15 minutos. Retire a folha de louro, se estiver usando. Tempere com mais sal e pimenta, se necessário, e sirva.

• ENSOPADO DE FEIJÃO, ARROZ E FRANGO •

PREPARO: 60 MINUTOS

PORÇÕES: 2

200 A 300 CALORIAS

120 gramas de peito de frango sem pele e sem osso 2 xícaras de arroz integral cozido
1/2 xícara de feijão-preto ou vermelho cozido ou 1/2 xícara de feijão-preto ou vermelho em lata, lavado e drenado 1/2 xícara de cebola branca picada
2 colheres de chá de ketchup
1 colher de chá de mostarda Dijon
1 colher de chá de molho inglês
1/2 colher de chá de açúcar mascavo

Preaqueça o forno a 190 graus.

Junte todos os ingredientes numa caçarola para forno e misture bem. Asse sem tampar por 55 a 60 minutos e sirva.

• CALDEIRADA INVERNAL DE MILHO

•

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

250 A 300 CALORIAS

1/2 xícara de bacon picado
2 batatas médias, descascadas e picadas
1/2 cebola média picada
1½ xícara de milho para creme
1 xícara de milho verde cozido
1 xícara de água
1 colher de chá de sal
Pimenta-do-reino moída a gosto
1 xícara de leite integral

Frite o bacon numa panela grande até

torrar. Drene e esmigalhe o bacon. Reserve cerca de 1 colher de chá da gordura na panela.

Acrescente as batatas e a cebola ao bacon esmigalhado e à gordura na panela. Cozinhe e mexa por 5 minutos. Acrescente o milho e a água e tempere com sal e pimenta. Deixe a sopa levantar fervura, baixe o fogo e deixe aferventar por 15 minutos, tampada. Continue mexendo até as batatas ficarem macias.

Aqueça o leite numa panela pequena. Acrescente o leite à sopa 5 minutos antes de terminar a fervura. Sirva.

• SOPA ROBUSTA DE FEIJÃO-PRETO •

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

250 A 300 CALORIAS

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola média picada
4 dentes de alho descascados e picados
1 colher de sopa de cominho
1 lata de 425 gramas de feijão-preto
3 tomates picados
3½ xícaras de caldo de galinha
1 colher de sopa de suco de lima (de uma lima inteira) 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
1 colher de sopa de folhas de coentro frescas picadas Aqueça o azeite de oliva numa panela grande. Refogue a cebola, o alho e o cominho por 3 a 5 minutos.

Acrescente o feijão, o tomate, o caldo, o suco de lima e a pimenta. Deixe levantar fervura, tampe, baixe o fogo e deixe aferventar por 7 minutos. Acrescente o coentro. Sirva.

• SOPA BIG BELL DE BATATA-DOCE E CENOURA •

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 colher de sopa de azeite de oliva ou manteiga 1 cebola média picada
1 dente de alho descascado e picado
1/2 colher de chá de sal

2 batatas-doces médias, descascadas e picadas
4 cenouras médias, descascadas e picadas
1 colher de sopa de gengibre
1 xícara de caldo de galinha ou de legumes com teor reduzido de sódio 2 xícaras de água
1/4 de xícara de creme azedo

Numa panela grande, aqueça o azeite de oliva ou derreta a manteiga. Acrescente a cebola, o alho e o sal. Cozinhe até as cebolas ficarem macias, cerca de 3 minutos.

Acrescente as batatas-doces, as cenouras e o gengibre. Ponha o caldo e a água. Deixe levantar fervura. Baixe o fogo e deixe aferventar até que todos os

legumes fiquem bem macios, cerca de 15 minutos.

Coe os legumes e ponha com cuidado no liquidificador. Bata até ficarem homogêneos. Acrescente o creme azedo e bata de novo. Sirva.

• SOPA DE FEIJÃO-BRANCO DO TIO JOHNNY •

PREPARO: 30 MINUTOS OU MENOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

2 xícaras de feijão-branco cozido
1 tira de bacon (opcional)
4 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola média picada miúda
1½ haste de aipo picada miúda
1/2 cenoura picada miúda
1 lata de 425 gramas de tomate rasteiro ou tomate cozido 1 lata de 425 gramas de caldo de galinha ou legumes Sal e pimenta a gosto

Bata uma xícara do feijão cozido no processador de alimentos ou liquidificador.

Cozinhe 1 tira de bacon e esmigalhe, se estiver usando.

Aqueça o azeite numa panela grande e acrescente a cebola; cozinhe até ficar tenra, uns 3 minutos. Acrescente o aipo, a cenoura e os tomates e cozinhe por mais 7 minutos.

Aqueça o caldo e derrame na panela. Junte aos poucos o feijão inteiro e o batido. Acrescente o bacon. Deixe aferventar por aproximadamente 15 minutos. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

• SOPA NUTRITIVA DE ABÓBORA •

PREPARO: 60 MINUTOS

PORÇÕES: 4

300 CALORIAS

2 colheres de sopa de manteiga
1 cebola pequena picada
1 haste de aipo picada
1 cenoura média picada

2 batatas médias em cubos
1 abóbora média, descascada, sem sementes e cortada em cubos caldo de galinha
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Derreta a manteiga numa panela grande. Acrescente a cebola, o aipo, a cenoura, as batatas, a abóbora e cozinhe por 5 minutos ou até a cebola ficar levemente dourada. Derrame caldo de galinha suficiente para cobrir os legumes. Deixe levantar fervura. Baixe o fogo, tampe e deixe aferventar por 40 minutos ou até todos os legumes ficarem tenros.

Transfira cuidadosamente a sopa para o liquidificador e bata até ficar

homogênea. Devolva a sopa na panela e misture mais caldo até atingir a consistência desejada. Tempere com sal e pimenta e sirva.

• SOPA RICA DE TOMATE •

PREPARO: 30 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

2 dentes de alho descascados e picados
4 colheres de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de farinha de trigo
3 xícaras de caldo de galinha
250 gramas de extrato de tomate
1 colher de sopa de açúcar refinado

1 colher de chá de sal
1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino moída 1 folha de louro
1/2 xícara de creme de leite meio a meio com leite integral Numa panela grande, refogue o alho na manteiga por 1 a 2 minutos. Misture a farinha até tornar o creme espesso, depois acrescente lentamente o caldo de galinha. Misture o extrato de tomate até ficar homogêneo.

Acrescente o açúcar, o sal e a pimenta. Ponha a folha de louro.

Deixe levantar fervura, cozinhando e mexendo por 5 minutos, até engrossar. Baixe o fogo e misture lentamente o creme. Deixe aferventar de 3 a 5 minutos. Retire a folha de louro. Sirva.

• VELHA SOPA CONFIÁVEL DE LENTILHAS •

PREPARO: 60 MINUTOS

PORÇÕES: 8

300 CALORIAS

1½ xícara de lentilhas vermelhas lavadas 2 hastes de aipo picadas
1/2 cebola picada
1 cenoura média descascada e picada
1 colher de chá de orégano seco
1/2 xícara de arroz integral ou branco
1/2 xícara de salsinha fresca picada
1 xícara de tomate picado
10 xícaras de caldo de legumes ou de galinha

Sal e pimenta a gosto

Misture todos os ingredientes numa panela grande de sopa. Deixe ferver, depois baixe o fogo. Tampe a panela e cozinhe por 45 minutos ou até as lentilhas amolecerem. Acerte o sal e a pimenta a gosto e sirva.

• SOPA CHIPPER CHAPPER DE GRÃO-DE-BICO •

PREPARO: 40 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 cebola picada
1 dente de alho descascado e picado
2 hastes de aipo picadas
1 pimentão verde picado
2 colheres de chá de alecrim picado miúdo
1/2 colher de chá de manjericão seco
1 lata de 425 gramas de molho de tomate
1 lata de 425 gramas de grão-de-bico
1/2 colher de chá de orégano seco
1/2 colher de chá de salsinha seca
4 xícaras de água
Sal e pimenta a gosto

Aqueça o azeite de oliva numa panela grande no fogo médio. Acrescente a cebola, o alho, o aipo, o pimentão verde, o alecrim e o manjericão. Refogue por aproximadamente 5 minutos ou até a cebola ficar macia.

Acrescente o molho de tomate, o grão-de-bico, o orégano, a salsinha e a água. Baixe o fogo, tampe e deixe aferventar por 30 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

Opcional: Bata metade da sopa no liquidificador até ficar homogênea, depois misture com a sopa inteira.

• SOPA PODEROSA DE CENOURA •

PREPARO: 40 MINUTOS

PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

2 colheres de sopa de manteiga comum
1 cebola grande picada

2½ xícaras de cenoura picada
1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
2 xícaras de caldo de legumes ou de galinha
1 xícara de água
2 colheres de sopa de aneto fresco picado
1/2 xícara de creme de leite light em lata
Sal e pimenta a gosto
1/4 de xícara de creme azedo

Derreta a manteiga numa panela grande. Acrescente a cebola e cozinhe na panela tampada, no fogo baixo, por 20 minutos. Acrescente a cenoura, o gengibre, o caldo, a água e o aneto e deixe levantar fervura. Baixe o fogo e deixe aferventar até que a cenoura esteja macia quando furada com um garfo.

Tire a panela do fogo e transfira cuidadosamente a sopa para o liquidificador. Comece usando o modo pulsar do liquidificador, depois aumente a velocidade e bata até ficar homogênea.

Devolva a sopa à panela e acrescente o creme, mexendo no fogo até aquecer (não deixe ferver).

Tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra com o creme azedo. Sirva.

• ENSOPADO DE CARNE ACONCHEGANTE •

PREPARO: 1 HORA E MEIA

PORÇÕES: 6

300 CALORIAS

900 gramas de acém sem osso cortado em cubos de 2 cm 3 colheres de sopa de farinha
2 colheres de sopa de óleo vegetal
2 cebolas amarelas cortadas em pedaços de 2 cm 1 dente de alho descascado e picado
3 xícaras de caldo de carne
2 cenouras médias descascadas e picadas
2 hastes de aipo picadas em pedaços de 2 cm
1 folha de louro
1/4 de colher de chá de alecrim seco
1/4 de colher de chá de tomilho seco
1 colher de chá de sal
450 gramas de batatinhas descascadas e

picadas em pedaços grandes Pimenta a gosto

Passe a carne na farinha. Aqueça o óleo em fogo de médio a alto, numa panela grande e espessa ou num panelão de ferro, com uma tampa que feche bem. Acrescente a carne, dourando todos os lados dela.

Depois de dourar, retire a carne e reserve numa vasilha, deixando o resto do óleo e dos sucos da carne na panela. Baixe para fogo médio. Ponha a cebola na panela e refogue por aproximadamente 5 minutos.

Acrescente o alho e cozinhe por 1 minuto.

Acrescente o caldo, a cenoura, o

aipo, a folha de louro, o alecrim, o tomilho, a carne e o sal. Deixe a sopa em fervura suave, tampe e cozinhe por aproximadamente 40 minutos.

Acrescente as batatas e aferente, a panela tampada, por 20 minutos.

Tire a tampa, aumente o fogo para médio e mexa de vez em quando por 20 minutos, ou até a carne e os legumes ficarem macios. Tire a folha de louro. Tempere a gosto e sirva.

Se o ensopado ficar espesso demais, ajuste acrescentando mais caldo de carne ou água.

• SOPA SUCULENTA DE ABÓBORA •

PREPARO: 60 MINUTOS

PORÇÕES: 6

MENOS DE 200 CALORIAS

2 colheres de sopa de manteiga sem sal
1 cebola grande picada
3 xícaras de abóbora descascada, sem sementes e cortada em cubos 1 maçã verde descascada, sem caroço e picada
1 xícara de cenoura descascada e picada
1 xícara de sidra de maçã
3 xícaras de caldo de galinha com teor reduzido de sódio 1/2 colher de chá de tomilho fresco picado
1/2 xícara de creme de leite light
1/4 de colher de chá de noz-moscada moída
1 colher de chá de sal

1/4 de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora Derreta a manteiga numa panela grande no fogo de médio a alto. Acrescente a cebola, mexendo, e cozinhe até ficar macia, cerca de 5 minutos. Acrescente a abóbora e a maçã e refogue por 5 minutos ou até tudo começar a ficar tenro.

Acrescente a cenoura, a sidra, o caldo, o tomilho e deixe a mistura ferver. Baixe o fogo para aferventar, tampe e cozinhe até que a abóbora e a cenoura fiquem macias, aproximadamente 15 a 20 minutos.

Bata cuidadosamente a sopa, dividindo aos poucos, no liquidificador. Quando terminar de bater toda a sopa, devolva-a à panela e misture o creme.

Tempere com noz-moscada, sal e pimenta. Deixe aferventar por aproximadamente 5 minutos e sirva.

• GAZPACHO •

PREPARO: 30 MINUTOS (SEM INCLUIR A REFRIGERAÇÃO) PORÇÕES: 4

MENOS DE 200 CALORIAS

3 tomates picados
1 pepino grande descascado e picado
1/2 cebola vermelha picada
1 pimentão amarelo picado
1 dente de alho descascado e picado
1 haste de aipo picada
1 colher de sopa de azeite de oliva

extravirgem 2 colheres de sopa de vinagre de vinho
2 colheres de sopa de suco de limão
3 xícaras de suco de hortaliças mistas[2]

Ponha todos os ingredientes numa grande tigela de vidro e misture. Tampe e refrigere no mínimo por 3 horas para que os sabores se misturem. Bata no liquidificador. Sirva gelado.

[2] N. R. T.: Sugestão: abobrinha, chuchu, vagem, berinjela, nabo — escolher 3 tipos por vez e bater com água para alcançar 3 xícaras.