@MILENASIMONE

M I N H A L I S T A

PERTENCE E NÃO PERTENCE

No início da LOW CARB, fiz essa lista e coloquei “grudada” na minha geladeira e levava uma outra na bolsa... na verdade, com o tempo eu decorei o que PERTENCE E NÃO PERTENCE!

Assim as escolhas eram mais fáceis, principalmente quando eu saia para comer! Em 3 meses, eu emagreci 15kg me baseando pela lista. **NÃO FUREI!**

Quando eu tinha que escolher, optava pela versão mais natural possível. Exemplo: Presunto ou Queijo? – prefiro o queijo que não tem tanto conservante! No presunto, até açúcar tem!

Vai no churrasco? Opte pelas carnes e saladas... não sofra pela maionese, mude o foco... Aproveite para comer bem o que vc pode! Não contava calorias, mas não vivia comendo muita gordura (mesmo as permitidas).

Fique livre para definir suas preferências de legumes e verduras, isso é apenas uma sugestão do que eu comia!

A ideia é dar o START! E espero que essa lista te ajude assim como me ajudou,

Beijo.

Milena de Simone

PERTENCE

Óleos: Azeite / Óleo de coco /Manteiga

Adoçantes: xilitol e sucralose (com moderação)

Temperos: apenas os naturais

(ervas/orégano/páprica/chimichurri/cúrcuma), tomate, cebola, salsinha, alho...

Queijos: Queijo prato| Muçarela| Gouda |Gorgonzola | Minas Padrão | Parmesão

Vegetais: Saladas de folhas, repolho, alface, abobrinha, pepino, chuchu, couve, quiabo e couve flor e espinafre, abobora cabotiá, tomate, palmito.

Frutas: morango e abacate

Proteínas: Ovos, Carnes, peixes, porco, frango (todos os tipos sem empanar)

Água com gás/ água com limão/ chá mate sem açúcar/café

Creme de leite e leite de coco (usava com moderação)

Farinhas: de coco, de amêndoas, de castanha, de linhaça

NÃO PERTENCE

- ⚠ Farinha de arroz, farinha de trigo, farinha de fécula de batata, maisena e polvilho
- ⚠ Raízes (mandioca/mandioquinha/batata/inhame/batata doce) – se comer, prefira as que possuem mais fibra, exemplo: mandioca e batata doce
- ⚠ Açúcar
- ⚠ Refrigerantes
- ⚠ Leite de vaca
- ⚠ Óleo vegetal e margarina
- ⚠ Embutidos (eu tratava como exceção)