**COMO INICIAR UMA DIETA LOW CARB**

**DEFINIÇÃO**

Com a sugestão de uma alimentação baseada em gorduras boas, proteínas e diminuição do consumo de carboidratos, a dieta Low Carb tem feito sucesso e conquistado muitos adeptos no Brasil.

A dieta Low Carb tem como objetivo maior a redução de marcadores sanguíneos como triglicerídeos, glicose e insulina. Ela é muito utilizada na perda de peso e é uma ótima estratégia para o controle da pressão arterial e também do atua controle da fome. Surgiu como estratégia nutricional e muitos a seguem como um estilo de vida por seus inúmeros benefícios.

**BENEFÍCIOS**

* Perda de peso;
* Diminuição e controle da glicose sanguínea;
* Diminuição e controle da insulina;
* Diminuição e controle dos triglicerídeos;
* Diminuição na pressão arterial;
* Regula o HDL (que é o bom colesterol) normalmente na Low Carb o HDL tende a aumentar, o que é bom para proteger o coração contra doenças;
* Melhora do sono;
* Diminuição de perda de peso voltada para a área do abdômen;
* Diminuição do apetite.

**ALIMENTOS PERMITIDOS**

**GORDURAS DO BEM**

* Azeite de oliva
* Óleo de coco
* Leite de coco
* Manteiga
* Castanhas (nozes, castanha do Pará, amêndoas, castanha de caju, macadâmia)
* Coco seco (de preferência)
* Abacate

**PROTEÍNAS**

* Carnes gordas (sem exageros)
* Ovos
* Leite integral
* Queijos amarelos
* Iogurtes integrais (sem açúcar e sem adoçantes)
* Torresmo fresco (ou banha de porco fresca)

**CARBOIDRATOS**

* Brócolis
* Couve verde
* Couve-flor
* Berinjela
* Pimentão
* Abobrinha verde
* Repolho
* Couve-flor
* Vagem

A dieta está baseada em uma diminuição dos carboidratos, principalmente os refinados, que no total, devem estar na faixa de entre 50g a 150g de carboidratos ao dia. Logo, alimentos ricos em refinados como pães, biscoitos, refrigerantes, doces, balas e sucos açucarados, devem ser evitados neste tipo de estratégia nutricional.

**DICAS:**

- Nos primeiros 7 a 10 dias haverá uma vontade muito grande de consumir refinados e doces, fique firme e que depois deste período tudo se normaliza;

- Pode ocorrer dor de cabeça nos 5 primeiros dias, o que é comum, beba água, pois o seu organismo está se adaptando a esta fase, beba água para evitar a desidrataça;

- Tenha sempre à mão pedacinhos de coco seco ou queijo curado caso tenha fome (gouda ou grana padano);

- Ingerir de 2 a 2,5 litros de água ao dia;

- Comer somente quando se tem fome;

**CONTRA INDICAÇÕES:**

Não existem contra-indicações a esta dieta, mas pessoas que tem diabetes tipo 1, problemas hepáticos e renais precisam de uma maior atenção de um médico ou nutricionista.

**CARDÁPIO**

Para começar, aumente o consumo de ovos, abacate e inserir vegetais com baixa quantidade de carboidratos.

As melhores frutas para acompanhar a dieta são o abacate e coco seco (em pequenas quantidades).

Se você desempenhar ao menos 3x na semana uma atividade física, mesmo que seja uma caminhada para iniciar os exercícios físicos, tenho certeza que você terá resultados surpreendentes.

**SUGESTÃO DE CARDÁPIO LOW CARB:**

**REGRA DE OURO DA DIETA LOW CARB:**

Comer somente quando sentir fome e parar de comer quando sentir-se saciado!!!

**CAFÉ DA MANHÃ:**

- 1 a 2 ovos cozidos ou mexidos – Acrescente 20 gramas de Bacon caso goste

Ou

- **Pão Low Carb**: Bata com o garfo 1 ovo inteiro + 1 colher de sopa de farinha de amêndoas + 1 colher de queijo parmesão ralado + 1 colher de sopa de creme de ricota (ou creme de leite) + 1 pitadinha de sal e 1 colher de chá de fermento em pó e orégano se gostar. Aqueça um frigideira e unte com um pouquinho de manteiga ou azeite e leve ao fogo baixo virando após perceber que está douradinho, deixe por mais 1 minutinho e está pronto o seu pozinho Low Carb.

**MEIO DA MANHÃ: (Coma somente quando sentir fome**)

- Caso sinta fome pedacinhos de coco seco ou pedacinhos de queijo amarelo (Gouda ou Grana Padano são melhores opções)

**ALMOÇO:**

- Vegetais – 4 a 6 colheres de sopa no início a dieta: acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate – Sempre regados com azeite

+

- Carne: 1 pedaço médio a escolher (Coxa ou sobrecoxa ou carne bovina ou 1 posta de peixe média ou 2 ovos inteiros mexidos ou cozidos)

**LANCHE DA TARDE: (Coma somente quando sentir fome)**

SUGESTÃO 1:

- ½ abacate pequeno ou médio amassado com coco ralado por cima (pode adicionar adoçante caso goste) ou coma pedacinhos de queijo curado (gouda ou grana padano)

SUGESTÃO 2:

- 1 unidade de iogurte natural (140 ml) com 6 morangos picadinhos.

**JANTAR:**

SUGESTÃO 1:

OMELETE:2 ovos inteiros, acrescidos de tomate picado, temperinhos frescos e sal a gosto. Unte com manteiga ghee ou azeite.

Após pronto acrescente açafrão que é um poderosíssimo anti-inflamatório.

SUGESTÃO 2:

MACARRÃO DE ABOBRINHA COM FRANGO ASSADO:

Modo de preparo:

Rale a abobrinha em ralador para macarrão, refogue ½ dente de alho na em 1 pontinha de colher de manteiga ghee e em seguida acrescente a abobrinha e refogue-a em fogo baixo. Acrescente temperinhos frescos que mais gostar e sal a gosto.

Acompanhe com uma posta de coxa ou sobrecoxa assada ao forno.