



# DIETA SEM GLÚTEN



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil.

Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos.

Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

## Mas o que é a DIETA SEM GLÚTEN?

Primeiro, eu preciso explicar o que é o glúten. Ele é uma proteína que está presente em alguns cereais, como o trigo, a cevada, o malte, a aveia e o centeio. A aveia é um alimento naturalmente sem glúten, porém ela fica armazenada junto aos alimentos que contêm a proteína (como o trigo), com isso ocorre a contaminação cruzada no momento de processar o alimento. Existe, então, a opção da aveia sem glúten. O glúten não está presente apenas nesses alimentos, você o encontrará em temperos, bebidas alcóolicas, condimentos, além dos alimentos clássicos, como: pães, bolos, tortas, sorvetes, entre outros. Isso acontece porque o glúten ajuda a dar a “liga na massa” (engrossar), por exemplo: quando você faz um estrogonofe e o molho fica com aspecto “ralo”, geralmente se coloca a farinha de trigo para “engrossar o molho”. Por esse motivo, o alimento que seria naturalmente sem glúten passa a ter glúten. Isso ocorre com muitos alimentos, como: molhos, chocolates e salgadinhos. Além disso, o glúten deixa a massa mais leve e fofinha. Você precisa se atentar aos rótulos dos alimentos para conseguir retirar aqueles que contêm glúten da sua rotina alimentar por um período.

## Mas por qual motivo eu devo **RETIRAR O GLÚTEN DA MINHA ALIMENTAÇÃO?**

O problema com a proteína do glúten é que a relacionam ao excesso de peso para quem é intolerante ou alérgico ao glúten, também chamados de celíacos. A maioria das pessoas não tem problemas com o glúten e podem ingeri-lo normalmente, mas se você está acima do peso, inchado ou “inflamado”(falarei sobre isso mais tarde), provavelmente algum alimento não está lhe fazendo bem e está prejudicando o seu corpo como um todo. Por isso, é importante retirar esses alimentos por um determinado período para ver o que acontece com o seu organismo. Você também poderia fazer um teste para verificar se é alérgico a algum alimento e, como eu reforço sempre, procure a ajuda de um profissional, médico e nutricionista. Nosso programa busca informar para que a pessoa tenha conhecimento e busque ajuda.

## Quais os males que o glúten poderia causar?

Primeiro, precisamos entender que o glúten faz mal para quem tem intolerância, doença celíaca ou alergia. Até o momento, ele não foi classificado como um risco para a saúde de pessoas saudáveis. Eu, por exemplo, sou celíaca, mas não poderia afirmar categoricamente que o glúten faz mal para todas as pessoas. Quando o ingiro, tenho diversos problemas, mas alguém que não é alérgico não terá os mesmos problemas que eu. A intolerância à proteína do glúten se dá devido à sensibilidade do alimento no intestino, porém essa sensibilidade não afeta o sistema imunológico. No caso da alergia ao glúten, a pessoa recebe uma resposta imunológica assim que se expõe ao alimento, afetando o seu sistema por um curto período de tempo. Esses sintomas são variáveis e podem causar problemas respiratórios, coceira, fadiga e rinite alérgica. No entanto, quando se retira esse alimento do cardápio diário, ela fica bem. No caso da doença celíaca, por ser autoimune, se a pessoa continuar ingerindo a proteína do glúten, seu corpo não responderá facilmente aos anticorpos (como seria com a intolerância), acarretando outras doenças e agredindo o funcionamento do intestino a cada dia. Existe o grupo de pessoas intolerantes ao glúten que apresentarão os seguintes sintomas ao ingeri-lo:

- ◇ Excesso de gases e barriga estufada;
- ◇ Diarreia e prisão de ventre alternados, pois em um momento o intestino funciona e em outro não;
- ◇ Retenção líquida;
- ◇ Fadiga;
- ◇ Irritabilidade;
- ◇ Dores abdominais;
- ◇ Dores musculares;
- ◇ Dores de cabeça;
- ◇ Dores nas articulações.

Já uma pessoa com alergia ao glúten ou celíaco, pode apresentar os seguintes sintomas:

- ◇ Anemia;
- ◇ Cólicas;
- ◇ Dores abdominais;
- ◇ Perda de peso;
- ◇ Coceira e vermelhidão na pele;
- ◇ Sensação de falta de ar, sem conseguir respirar.

Existem outras doenças que pioram o quadro dessa alergia, como:

- ◇ Endometriose;
- ◇ Síndrome do ovário policístico;
- ◇ Psoríase;
- ◇ Síndrome do intestino irritável.

Quando uma pessoa está com intolerância ao glúten ou descobre ser alérgica, ela está “inflamada” e a maneira de desinflamar é retirar o glúten da alimentação. Por isso, a dieta do nosso programa é de 21 dias sem glúten, para que você possa ver se tem ou não essa inflamação, mas volto a dizer: converse com o seu médico antes de iniciar a dieta. Um dos grandes malefícios que o glúten causa a quem é intolerante ou celíaco, é desregular a microbiota intestinal, causando cólicas intestinais, cansaço, excesso de gases e falta de concentração.

Para reverter o quadro, é necessário retirar o glúten da alimentação e fazer uso de probióticos e prebióticos que você encontra nos alimentos, ou fazer uso de simbióticos, que você encontra em farmácias, porém, não são medicamentos e eles auxiliarão positivamente o seu intestino, fazendo com que você se recupere rapidamente.

## Alimentos prebióticos:

- ◇ Alho;
- ◇ Cebola;
- ◇ Banana;
- ◇ Aveia.

## Alimentos probióticos:

- ◇ Leite fermentado;
- ◇ Kefir;
- ◇ Iogurtes naturais.

Uma excelente combinação é, por exemplo, tomar um pote de iogurte desnatado (probiótico) com uma colher de sopa de aveia sem glúten (prebiótico) em jejum. Aliás, sempre que fizer uso de um probiótico, coma em jejum para não ter problemas com gases ou barriga estufada.

## Você faz uso de LAXANTE?

Laxantes são medicamentos que auxiliam o organismo a eliminar as fezes. O problema se dá quando o estímulo que o laxante faz no intestino começa a afetar a microbiota, eliminando as bactérias boas que fazem nosso intestino funcionar com regularidade. Quando você faz uso de um medicamento laxativo pela primeira vez, logo seu organismo ficará lento. Você utilizará pela segunda vez e, quanto mais usar, mais ficará viciado nesse tipo de remédio, pois, sim, laxante é remédio e seu uso em excesso prejudica muito o seu organismo como um todo. Deixe de fazer uso desses medicamentos o quanto antes. Opte por probióticos naturais ou simbióticos, beba, no mínimo, 2 litros de água, coma frutas e iogurtes e, aos poucos, sua microbiota tende a voltar a trabalhar sem precisar do uso dessas medicações.

# GLUTEN



# FREE

## Quais são os alimentos SEM GLÚTEN?

Felizmente, a lista de alimentos sem glúten é grande e você terá muitas opções. Contudo, fique sempre atento aos rótulos dos alimentos para ver se contêm glúten ou não.

## Alimentos sem glúten:

- ◇ Arroz;
- ◇ Feijão;
- ◇ Frutas;
- ◇ Carnes;
- ◇ Castanhas e oleaginosas;
- ◇ Saladas;
- ◇ Milho;
- ◇ Tapioca;
- ◇ Ovos;
- ◇ Farinha de milho;
- ◇ Farinha de arroz;
- ◇ Farinha de fubá;
- ◇ Lentilha;
- ◇ Iogurtes;
- ◇ Balas;
- ◇ Pão de queijo;
- ◇ Chocolates: leia os rótulos;
- ◇ Sorvetes: leia os rótulos;
- ◇ Doce de leite;
- ◇ Creme de leite;
- ◇ Leite condensado.

Fique atento e leia os rótulos dos alimentos.

## Alimentos com alta FERMENTAÇÃO

Existem alimentos que não contêm glúten, porém são considerados de alta fermentação e podem causar gases e a síndrome da barriga inchada (barriga estufada). Esses alimentos não são bem digeridos pelo intestino, causando gases e até mesmo a síndrome do intestino irritável. Por isso, se, mesmo com o cardápio da dieta sem glúten, você permanecer com os sintomas, além de procurar a ajuda de um profissional, tente fazer a dieta com alimentos não fermentáveis.



## Alimentos com alta fermentação:

- ◇ Alho e cebola;
- ◇ Couve-flor;
- ◇ Leite;
- ◇ Brócolis;
- ◇ Repolho;
- ◇ Batata-doce;
- ◇ Feijão;
- ◇ Soja;
- ◇ Grão de bico;
- ◇ Lentilha;
- ◇ Maçã;
- ◇ Manga;
- ◇ Ovo cozido;
- ◇ Açúcar;
- ◇ Refrigerante;
- ◇ Água com gás;
- ◇ Goma de mascar.



## A polêmica entre lactose e **PROTEÍNA DO LEITE**

Provavelmente, quem tem intolerância ao glúten também é intolerante à lactose, mas a polêmica está justamente aí. A lactose é o açúcar do leite, e, sim, pode ser que ocorra de uma pessoa ter alergia ao açúcar. Porém, geralmente, uma pessoa tem alergia à proteína do leite, uma vez que a alergia se manifesta ao consumir a proteína. Por exemplo, uma pessoa tem alergia à proteína do camarão, do ovo, do glúten, da soja, do amendoim, assim como à proteína do leite. Por isso, muitas vezes, uma pessoa compra um leite sem lactose, mas o sintoma permanece e ela fica ainda mais “estufada”, já que retirou o açúcar, e não a proteína que continua presente.

## Alimentos com e sem LACTOSE?

Agora, eu gostaria de fazer um alerta sobre outro assunto. Vou colocar como exemplo quem faz a dieta cetogênica ou low carb. Na dieta cetogênica, a base da alimentação é a gordura, assim como a proteína, não consomem açúcares e a ingestão de carboidrato é baixa. Os alimentos permitidos são:

- ◇ Azeite;
- ◇ Castanhas;
- ◇ Abacate;
- ◇ Manteiga;
- ◇ Queijos;
- ◇ Carnes;
- ◇ Ovos;
- ◇ Óleo de linhaça.

A dieta low carb é parecida, mas são consumidos diversos vegetais e mais proteínas do que gorduras. Apenas resumi o que é cada dieta para que você saiba que, tanto na dieta low carb quanto na dieta cetogênica, não se ingere açúcar, mas se consome creme de leite e queijos. Contudo, se a lactose é o açúcar do leite, o certo não seria cortar esses alimentos da dieta e não consumir?

Seria o certo, porém o creme de leite e o queijo não têm lactose, nem mesmo o iogurte natural. Esses alimentos não têm açúcares, por que, quando o leite passa pela fermentação para virar queijo, iogurte ou creme de leite, os açúcares e os carboidratos se perdem. Porém, a indústria alimentícia “vende” como com lactose e sem, apenas pela tabela de preços, mas é claro que eu não posso afirmar nada, apenas faço isso como uma suposição e fica um questionamento: Por que vender algo como contendo lactose, já que esse alimento é naturalmente sem lactose depois da fermentação?



## Jejum intermitente O QUE É E COMO FAZER?

O jejum intermitente é uma excelente estratégia para usar no seu emagrecimento e ele ajudará muito nesse processo. Posso dizer que, assim como a dieta sem glúten, o jejum é um estilo de vida, em que, durante algumas horas, você não ingere alimento algum. Mas por que fazer? Os benefícios de ficar algumas horas sem se alimentar são vários, pois nosso corpo é uma máquina e, quando ele não precisa “parar” para processar um alimento, poderá colocar “energia” e trabalhar o organismo como um todo. Os benefícios vêm justamente daí. Imagine que você foi em um evento e ficou algumas horas por lá, comendo e bebendo. Volta para casa tarde da noite e precisa acordar cedo no dia seguinte, conseguindo descansar somente por algumas horas. Quando você acorda, se sente cansado e com as mãos e os pés inchados.

## Qualquer um pode fazer jejum intermitente?

Essa estratégia não é para qualquer pessoa, aliás converse com o seu médico antes de aderir ao processo. Pessoas com diabetes ou problemas sérios de saúde não podem fazer. Se você já teve úlcera gástrica (assim como eu), recomendo que converse com um profissional para ver se é indicado. Se você é uma pessoa saudável e está acostumada com atividade física ou a ficar algumas horas sem comer, você pode fazer 😊

## Benefícios do jejum intermitente

- ◇ Controla o ritmo cardíaco e a pressão arterial;
- ◇ Desintoxica o seu organismo;
- ◇ Acelera o metabolismo, auxiliando a perda e a manutenção do peso;
- ◇ Aumenta a disposição;
- ◇ Diminui a compulsão alimentar (isso acontece com o tempo. Se você for uma pessoa ansiosa e compulsiva, no início pode haver um descompasso e você ficar mais ansioso e agitado. Converse com um profissional).



## Quantas horas devo fazer JEJUM E ESTRATÉGIA

**Jejum intermitente de 12 horas:** se você jantou às 20 horas, tomará seu café da manhã às 8 horas da manhã seguinte. Esse jejum ajuda seu corpo a diminuir o colesterol e melhora a disposição;

**Jejum intermitente de 16 horas:** você faz sua última refeição às 22horas e volta a comer às 14horas, ou seja, não toma o café da manhã e aguarda até o almoço: auxilia a perda rápida de peso, rejuvenesce as células do corpo e melhora a frequência cardíaca.

**Jejum intermitente de 24 horas:** você faz uma refeição por dia, se você almoça às 12 horas, você só comerá no dia seguinte às 12 horas, o que aumentará a produção hormonal do crescimento, prevenindo o envelhecimento, acelerando a perda de peso e mantendo o corpo saudável.

Quando eu comecei a praticar o jejum intermitente, eu sentia muita fome e foi um processo difícil, mas comecei a fazer o seguinte: costumava fazer minha última refeição às 23 horas e voltava a comer às 7 horas. Comecei, então, a fazer a minha última refeição às 21 horas, depois às 20 horas, às 18 horas. Hoje, meu jejum começa às 16:30h e volto a comer às 9 horas da manhã seguinte. Fico, em média, 17 horas sem comer e, antes de tomar meu café da manhã, tomo em média 2 litros de água, mas não de uma vez, vou bebendo água aos poucos da hora em que acordo até meu café da manhã, fazendo com que eu não retenha líquidos e ajudando o funcionamento do meu intestino. Eu não bebo nada a não ser água, mas você pode tomar um café ou chá sem açúcar e sem adoçante.



## Dicas para diminuir a FOME NOTURNA

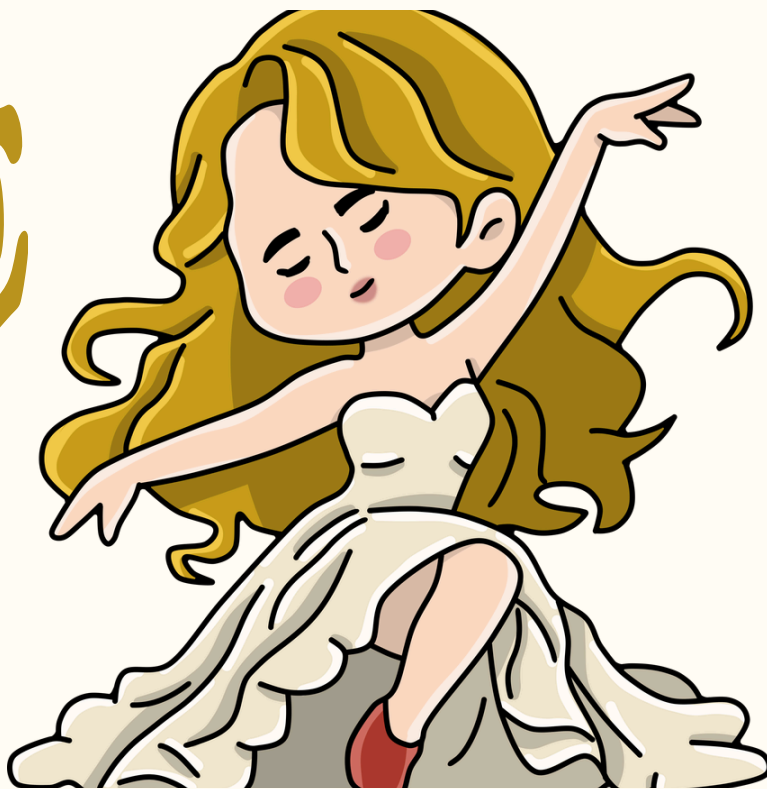
Geralmente, sentimos muita fome à noite, pois não nos alimentamos bem durante o dia. Sabe quando você acorda e diz: “Vou fazer dieta hoje!”, mas você passa o dia sem comer e chega em casa querendo devorar até a porta da geladeira? Isso acontece porque: toda restrição gera compulsão, guarde sempre essa frase. Alimente-se bem durante o dia, beba muita água, coma proteínas e fibras. Eu passei a tática que fiz para diminuir a compulsão no e-book “Treine sua mente e emagreça comendo de tudo”: eu comia dois ovos cozidos nos intervalos das refeições ou antes da refeição e me ajudou muito, pois me tirava a fome, especialmente no período da noite. O jejum intermitente também ajuda muito nesse processo.

## ATIVIDADE FÍSICA!

Minha experiência com atividade física no emagrecimento é zero, pois quando eu comecei a fazer uma atividade, já havia emagrecido muito, porém, se eu tivesse feito atividade física no início do meu emagrecimento, provavelmente teria emagrecido mais rápido. Ainda tenho preguiça de fazer atividade física, faço com total desprazer, não fazer não impede o emagrecimento, porém poderá demorar um pouco mais. Antes de ter academia no prédio em que eu morava, eu subia e descia as escadas por 15 minutos, mas, no início, conseguia 1 minuto e fui aumentando com o passar do tempo. Depois, comecei a pular corda e a dançar e isso me deixava com muita disposição. Até eu começar a andar na bicicleta ergométrica por até 50 minutos por dia e, hoje em dia, é o que eu pratico, bicicleta e pilates. Se você não tem condições de ir para uma academia e quer fazer uma atividade:

- ◇ Limpe a casa;
- ◇ Suba e desça as escadas;
- ◇ Pule corda;
- ◇ Faça agachamentos com as pernas, apoiando um braço com o outro;
- ◇ Sente-se na cadeira e levante algumas vezes até se transformar em uma atividade física;
- ◇ Dance.

# DANCE



Faça um aquecimento antes de qualquer atividade, alongando o pescoço, pernas e braços, converse com o seu médico e solicite exames para ver se está tudo bem com a sua saúde. Faça quanto conseguir, se hoje você conseguiu 1 minuto, maravilha, amanhã você conseguirá 2 e assim por diante.

## Vencendo a ANSIEDADE!

Eu falei muito sobre compulsão e ansiedade no e-book “Treine sua mente emagreça comendo de tudo” e vou reforçar: a compulsão é um fator que atrapalha muito nosso emagrecimento, por isso procure ajuda de um profissional que tenha especialização em nutrição comportamental. Eu consegui me libertar da ansiedade e compulsão fazendo as dicas que citarei a seguir, mas o seu problema não é o mesmo que o meu. Eu coloquei aqui tudo o que deu certo para mim, pois não tinha condições financeiras de procurar ajuda médica, mas se você tem, não deixe isso passar e procure ajuda profissional.



## Dicas para diminuir a ANSIEDADE

**Meditar:** comece aos poucos e concentre-se na respiração. Não precisa fazer a posição clássica da meditação, apenas sente-se em um lugar confortável, sem barulhos externos e pratique o estado presente. **Leitura:** antes de falar que não gosta de ler, pense que a leitura é abrangente. Talvez você não goste de ler um determinado gênero de livro, mas pesquise o que melhor se encaixa no seu estilo.

**Música:** ouça músicas alegres e calmas, que façam você se sentir bem. Músicas para meditar, por exemplo, são uma ótima opção. **Exercícios de respiração:** respirar é vida! Emagrecemos através da respiração, por isso faça exercícios de respiração todos os dias ao acordar. Além de fazer nosso corpo trabalhar melhor, respirar nos acalma e nos deixa menos estressados e ansiosos.

Pensamento: tudo que você assiste, fala, ouve e vê são informações. Essas informações vão diretamente para o seu inconsciente e tudo o que acontece na sua vida é um reflexo do que está no seu inconsciente. Por isso, cuidado com o que você assiste, cuidado com as músicas que ouve. Nossos pensamentos vêm do nosso inconsciente, se você está com pensamentos negativos, está “nutrindo” seu inconsciente com informações ruins. Assista coisas boas e produtivas, leia coisas boas e produtivas e fale somente coisas boas e produtivas.

Imagine o corpo dos sonhos: enquanto a sua mente não tiver a imagem do seu corpo magro, dificilmente você emagrecerá. Todos os dias, por pelo menos 15 minutos, pense na sua vida tendo o corpo magro, pense nas roupas que irá comprar, faça isso sempre antes de ir dormir, pensando na vida dos sonhos com o corpo magro e saudável.

Alimentos que aumentam a ansiedade: sim, existem alguns alimentos que aumentam nossa ansiedade, como açúcar, cafeína e comidas de fast-food.

Perdoe: trabalhe mágoas, tristeza e rancor, pois esses sentimentos estão relacionados ao aumento de peso.

# Dicas para diminuir a COMPULSÃO ALIMENTAR



1 – Tenha um diário: Quando a vontade de comer impulsivamente chegar, pense qual é o motivo que está o levando a comer demais. Reflita sobre qual o pensamento que está lhe fazendo querer atacar a geladeira:

tristeza, ansiedade, culpa, medo, raiva.

Escreva suas vitórias e seus desafios do dia, como: hoje me ofereceram um chocolate e eu consegui recusar, ou então, hoje eu acabei comendo dois pedaços de pizza. Isso lhe ajudará a trabalhar suas emoções.

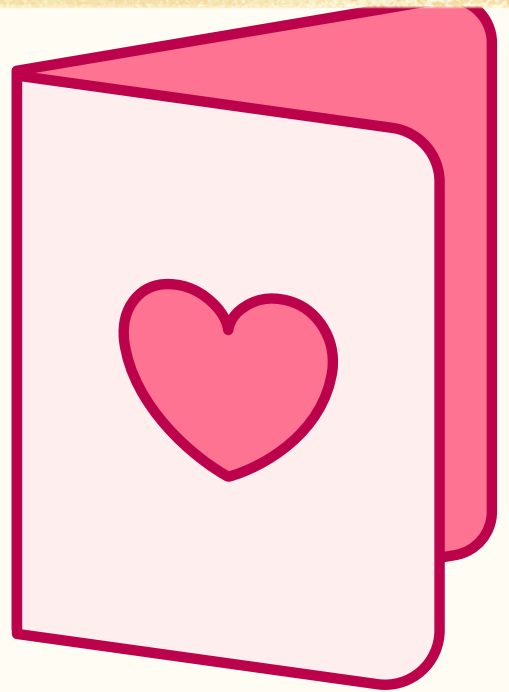
2 – Beba água: Na maioria das vezes, não estamos com fome, e, sim, com sede. Tenha sempre um copo de água para beber e evite a compulsão.

3 – Alimente-se: Tenha uma refeição livre para comer coisas que tem vontade com moderação. Se gosta de um doce, coloque-o em sua dieta, pois você saberá que, em determinado horário, poderá comer o doce sem se sentir culpado, deixe de 100 a 150 calorias separadas no seu dia para desfrutar do que você gosta. Tente comer os doces depois de uma refeição para evitar a compulsão, um docinho depois do almoço não tem problema algum 😊

4 – Escove a língua: Sim, acredite se quiser, escovar a língua diminui a compulsão por doces e isso acontece porque retiramos as células mortas e os resíduos dos alimentos. Quanto menos resíduo, menos a necessidade de comer alimentos muito doces ou muito salgados.

5 – Faça uma atividade: Procure atividades que preencham o seu dia para não pensar em comida o tempo todo e evite ficar vendo pessoas comendo nas redes sociais e na televisão. Evite também assistir programas de receitas, isso poderá aumentar a vontade de comer e você acabará atacando a geladeira com arrependimento.

# CARDÁPIO



O cardápio a seguir é apenas uma dica para você ter uma ideia nos primeiros dias sobre o que ingerir. Não se esqueça de que o cardápio completo com o passo a passo dos 21 dias da dieta sem glúten, está disponível no ebook 6: Receitas sem glúten.

## 3 dias de dieta sem glúten de 1200 a 1300 CALORIAS POR DIA

1o dia da dieta sem glúten.

Café da manhã: 1 tapioca (65 gramas de farinha de tapioca) com 2 ovos mexidos;

Lanche: 1 maçã, 1 fatia de queijo muçarela; 1 ovo cozido;

Almoço: 3 colheres de sopa de arroz, 1 concha de feijão, 100 gramas de proteína de sua escolha (frango, peixe ou carne vermelha), salada à vontade;

Sobremesa: 1 doce de sua escolha do e-book bolos e delícias sem glúten (1 fatia de bolo, ou 1 taça de mousse, ou 1 brigadeiro);

Lanche da tarde: 50 gramas de pipoca salgada, 1 suco detox (e-book de chás e sucos diuréticos do programa), 1 ovo cozido;

Jantar: 1 crepioca feita com (15 gramas) de farinha de tapioca e 2 ovos e recheie com 1 fatia de queijo, salada à vontade;

Ceia: 1 pera com 1 proteína, por exemplo, 1 fatia de queijo polengue, mix de castanhas (30 gramas), ou amendoim (30 gramas).

Veja os rótulos dos alimentos e verifique se não contêm glúten.

2o dia da dieta sem glúten.

Café da manhã: 3 pães de queijo tamanho coquetel (em média de 35 a 40 calorias cada), 1 fatia de mamão com chia, 1 fatia de queijo de sua preferência (30 gramas);

Lanche: 1 ovo cozido;

Almoço: 3 colheres de sopa de arroz (cerca de 100 gramas), 1 concha de feijão, salada à vontade e 100 gramas de carne de sua preferência; Sobremesa: 1 taça de gelatina sem açúcar, ou 1 fatia de bolo, 1 mousse, 1 brigadeiro, 1 beijinho (taça com 50 gramas), receitas no e-book “Bolos e delícias sem glúten”;

Lanche da tarde: 2 fatias de pão sem glúten com 1 fatia de presunto e 1 fatia de queijo, 1 fruta de sua preferência, 1 ovo cozido (os ovos são muito importantes nessa fase para diminuirmos a compulsão);

Jantar: lanche de atum com 2 fatias de pão sem glúten (receita no e-book “Bolos e delícias sem glúten”), ou compre o pão sem glúten de sua preferência, com patê de atum e salada.

Ceia: 1 fruta e 1 proteína (30 gramas de castanhas, ou 30 gramas de queijo branco, ou 30 gramas de amendoim).



## Receita de patê de atum

### Ingredientes:

- ◇ 1 lata de atum;
- ◇ 3 colheres de sopa de maionese;
- ◇ 4 azeitonas;
- ◇ Salsinha a gosto.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e leve para a geladeira por 30 minutos antes de servir. Monte o lanche com alface, tomate e pepino para dar um toque especial.

## 3o dia da dieta sem glúten.

Café da manhã: 2 fatias de pão sem glúten com 2 ovos cozidos e 1 fruta de sua preferência;

Lanche da manhã: 2 ovos cozidos;

Almoço: 150 gramas de macarrão penne ou parafuso sem glúten, com 100 gramas de proteína de sua preferência (atum, carne, linguiça, salsicha (leia o rótulo) ou frango);

Sobremesa: 40 gramas de chocolate sem glúten de 40% a 70% cacau;

Lanche da tarde: 50 gramas de pipoca, 1 fruta de sua preferência, 1 ovo cozido;

Jantar: Wrap sem glúten com 2 fatias de queijo, 2 fatias de presunto com salada de folhas à vontade. Sobremesa: 1 taça de salada de frutas com 1 colher de leite condensado, ou 1 colher de mel;

Ceia: 30 gramas de castanhas, ou 30 gramas de queijo ou 2 ovos cozidos.



## Receita de Wrap sem glúten

### Ingredientes:

- ◇ 2 xícaras de farinha de mandioca crua;
- ◇ 2 colheres de sopa de tapioca hidratada;
- ◇ 1 colher de chá de fermento químico para bolo;
- ◇ 1 colher de chá de sal;
- ◇ 4 colheres de sopa de azeite;
- ◇ 300 ml de água morna.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, começando com os líquidos (batendo os ovos, em seguida o azeite). Continue batendo e adicionando os 300 ml de água morna, caso precise, coloque mais água. Abra a massa com o rolo (para abrir massa), corte no aspecto redondo, unte a frigideira com azeite e coloque a massa por 5 minutos, vire a massa e coloque o recheio de sua preferência.

Sempre leia atentamente o programa, pois ele lhe auxiliará em todas as fases, como: ansiedade, fome noturna, compulsão. Lembre-se sempre: restrição gera compulsão, por isso não faça dietas restritivas, mas tenha um estilo de vida saudável. Quando você estiver feliz, eu também estarei. Agradeço imensamente por ter adquirido o programa e espero que ele possa lhe ajudar a emagrecer de verdade.

*Comece de onde você está. Use o que você tem e faça o que você pode.*

*Obrigada*

*Mariane Oliveira*

