

20-60 KCAL

Melancia
Marmelo
Toranja
Romã
Laranja
Tangerina
Morango
Pêssego
Damasco
Limão
Maçã Golden
Sumo de laranja comercial
Ameixa
Nêspera
Maçã vermelha
Ananás
Pera
Melão
Kiwi

60-100 KCAL

Cereja
Manga
Uva branca
Caqui
Nectarina
Figo
Uva preta
Marmelo e pasta de frutas
Ananás em calda
Cherimóia
Banana

100-295 KCAL

Abacate
Ameixa seca
Castanha
Azeitona verde
Pêssego seco
Tâmara seca
Figo seco
Damasco seco
Pêssego em calda
Uva passa
Tâmara
Azeitona preta

315-350 KCAL

Castanha seca
Coco

540-690 KCAL

Sementes de girassol
Avelãs
Amendoins
Pistaches
Nozes
Pinhões



10-20 KCAL

Pepino
Aipo
Rabanete
Berinjela
Alface
Espargos
Tomate
Pimento
Chicória

20-40 KCAL

Cogumelo
Cardo
couve-roxa
Alcachofra
Chicória-belga
Espinafre
Couve-flor
Espargos em conserva
Repolho
Nabo
Cebola
Curgete
Acelga
Feijão
Abóbora
Beterraba
Brócolos
Cenoura
Salsa
Alho-francês

40-80 KCAL

Fava
Pastinaca
Batata
Ervilha

80-115 KCAL

Batata-doce
Inhame
Alho



80-100 KCAL

Fiambre de peito de frango
Peito de frango
Coelho
Sangue de porco
Lombo de porco
Vitela
Cavalo
Lombo de porco
Peito de peru

100-120 KCAL

Coração
Bife do lombo
Codorniz
Fiambre
Javalí
Coxa de frango
Costelinhas de vitela
Cabrito
Lebre
Coxa de peru
Faisão

120-180 KCAL

Fígado
Miolos
Fiambre de peru e porco
Carne magra de vitela

185-235 KCAL

Perna de borrego
Costeletas de porco
Pato
Costelinhas de cordeiro
Pá de cordeiro
Galinha
Salchicha tipo Frankfurt

240-300 KCAL

Presunto serrano
Lombo curado
Costeletas de cordeiro e de vitela
Costelinhas de porco
Chouriço
Pés de porco

310-675 KCAL

Mortadela
Linguiça
Salsicha
Presunto serrano ibérico
Morcela
Salame
Fuet
Barriga de porco
Cabeça de porco
Sobrasada
Bacon
Toucinho de porco



47-90 KCAL

Amêijoas
Conquilhas e berberechos
Polvo
Pescada
Lagostins
Mexilhões
Pescadinha
Bacalhau
Raia
Perca
Linguado
Choco e lula
Robalo
Besugo
Tamboril
Salmonete
Truta

91-140 KCAL

Gamba
Camarão
Lagosta
Dourada
Pregado
Imperador
Carpa
Atum em água e lulas em conserva
Carapau e tainha
Caranguejo e Santola
Bonito
Biqueirão

150-315 KCAL

Cavala
Sardinha
Salmão
Cavala e sardinha em azeite
Atum
Atum bonito, sardinha e cavala em escabeche
Sardinha em molho de tomate
Bacalhau salgado





- O mais importante é ter a certeza de que quer mudar os seus hábitos alimentares. Para muitas pessoas, fazer dieta é como um castigo, mas não é. A dieta é criada em conjunto por um nutricionista e pelo paciente, adaptando os alimentos para que o paciente não note uma mudança significativa e ache mais agradável segui-la.
- As dietas são personalizadas para atender às necessidades individuais de cada paciente. Devem ser variadas e equilibradas.
- Muitos pacientes desejam resultados rápidos e fáceis. Veem informações sobre dietas milagrosas nas redes sociais. CUIDADO com estas dietas, pois podem ser prejudiciais para a sua saúde, uma vez que não são monitorizadas nem avaliadas por um especialista. Além disso, são muitas vezes muito deficientes em nutrientes essenciais, pelo que recomendo que as ignore. Se pretende iniciar uma dieta, é importante consultar um especialista..
- Lembre-se que nenhum alimento engorda. A única coisa que engorda é o alimento que não se ingere. Não existem alimentos que façam emagrecer nem dietas milagrosas, pelo que é necessário seguir uma alimentação variada e equilibrada para perder peso, consumindo as quantidades adequadas.
- O mais importante numa alimentação saudável não é ser magro, mas sim sentir-se bem consigo mesmo e garantir que o seu corpo está a funcionar corretamente. Além disso, lembre-se que, para estar em ótima forma, além de comer alimentos saudáveis, deve fazer exercício físico.
- Argumentos como “não tenho tempo para cozinhar”, “não sei cozinhar” ou “comer saudável é caro” são apenas desculpas para escolher alimentos pouco saudáveis. Saborosa, mas pesada e rica em gordura.



- 1** Estabeleça horários para as refeições. Faça 5 refeições por dia e não pase mais de 3-4 horas sem comer, para evitar o jejum.
- 2** Tente distrair-se durante as refeições a ver TV, conversando, etc. Isto irá ajudá-lo a comer mais devagar e a mastigar melhor os alimentos.
- 3** Coma fruta com casca e legumes frescos para obter fibra. Para os tornar mais saborosos, experimente diferentes formas de os preparar.
- 4** Consuma produtos lácteos desnatados ou com baixo teor de gordura, se sentir fome entre as refeições.
- 5** Prefira produtos com gorduras saudáveis, como o azeite “cru”, a margarina e a manteiga, que devem ser substituídas por azeite sempre que possível.
- 6** Coma peixe. Recomenda-se que o coma 3 ou mais vezes por semana.
- 7** Consuma carnes magras. Pode comer frango, peru ou coelho.
- 8** Para cozinhar, utilize assar, grelhar, ferver, cozer no seu próprio suco. Evite saltear e fritar sempre que possível e, se precisar de os utilizar, não utilize mais óleo do que o recomendado. Utilize panelas antiaderentes.
- 9** Utilize especiarias para realçar o sabor dos seus pratos, limão, vinagre, ervas, etc.
- 10** Se for comer fora, não coma azeitonas, batatas fritas ou nozes como aperitivo. Mexilhões cozidos a vapor, chocos, lulas, cogumelos, etc. são melhores opções.

RECOMENDAÇÕES

#betopbal



- Tempere com azeite.
- As porções serão pequenas ou moderadas dependendo da atividade.
- Beba muita água, entre 2-3 litros por dia. Lembre-se que os refrigerantes são muito açucarados e calóricos. Opte por refrigerantes sem calorias, com moderação.
- Faça exercício físico. O ideal é fazê-lo pelo menos quatro vezes por semana, durante cerca de 40 minutos, por exemplo, indo ao ginásio, caminhando, nadando, correndo, etc.
- Evite consumir álcool, pois pode prejudicar os seus esforços para seguir a dieta devido ao seu elevado teor calórico.

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Frango ou peru sem pele, coelho, carne de vaca magra e fígado de vaca.
- Peixe magro, moluscos e marisco.
- Leite magro, iogurte natural magro e queijo magro sem açúcar.
- Vegetais em geral.
- Café, chá e infusões de ervas.
- Água mineral.
- Especiarias e temperos.
- Ovos cozidos, ovos moles e omelete.
- Arroz e massa.
- Leguminosas: Lentilhas, feijão e grão-de-bico.
- Cereais integrais.
- Frutas.

ALIMENTOS A EVITAR

Açúcar, compotas, geleias, chocolate, cacau, bolos, pastelaria industrial, doces, gelados, natas, azeitonas, carnes gordas, charcutaria, enchidos, peixes gordos, peixes em óleo e em conserva, caldos gordos, puré de batata instantâneo, sopas instantâneas, bacon, banha, torresmos, queijos gordos, queijos fermentados, iogurte açucarado, produtos tipo "Petit-suisse", refrigerantes açucarados, álcool, mioleira, gomas, salgados fritos, batatas fritas, "Boca Bits", frutos secos fritos e salgados.