

O que comer

<i>Proteínas</i>	<i>Gorduras</i>	<i>Carboidratos</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ovos inteiros ✓ Peito de frango ✓ Coxa e sobrecoxa de frango ✓ Sardinha ✓ Peru ✓ Variados tipos de peixes ✓ Carne bovina ✓ Carne suína ✓ Frutos do mar ✓ Ostra ✓ Lagosta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gordura animal ✓ Bacon ✓ Leite de coco ✓ Óleo de coco ✓ Abacate ✓ Manteiga natural ✓ Castanha do Pará ✓ Nozes ✓ Amêndoas ✓ Iogurte natural 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alface ✓ Berinjela ✓ Brócolis ✓ Cenoura ✓ Couve-flor ✓ Espinafre ✓ Pepino ✓ Pimentão ✓ Repolho ✓ Tomate ✓ Batata doce, beterraba, abóbora e mandioca (recomendado comer depois dos treinos). ✓ Frutas (pegue leve caso seu objetivo seja emagrecer, pois elas contém frutose, que é transformada em glicose no sangue.)

Alimentos que emagrecem – Paleo Low Carb

O que não comer?

- ✓ Grãos, principalmente o trigo e derivados (bolos, pães, massas....)
- ✓ Laticínios no geral (processados e artificiais)
- ✓ Todos os tipos de bebidas artificiais (suco somente da fruta e feito na hora)
- ✓ Carnes processadas (salsicha, mortadela...)
- ✓ Margarina
- ✓ Suplementos proteicos
- ✓ Proteína de soja
- ✓ Barrinhas de cereal