

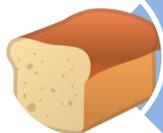


MÉTODO
RX

MSc. LINCOLN ALMEIDA



Comer mais



Comer com moderação



Comer pouco



Comer mais

PROTEÍNA

Aves: Peito e Coxas – sem pele

Carne vermelha magra bovina: Patinho, músculo, filé mignon, maminha, coxão.

Carne suína: lombo

Peixes e frutos do mar: Todas as variedades, exceto ricos em mercúrio

Lácteos: Queijos, iogurte grego, iogurte natural, cottage, ricota.

Ovos e clara de ovo

Leguminosas: Soja, lentilha, feijão (vegetarianos)

CARBOIDRATO

Leguminosas: Soja, lentilha, feijão, ervilha.

Grãos e Cereais integrais: Aveia, arroz, quinoa, amaranto, centeio, trigo, milho

Tubérculos: Batata inglesa, inhame, taioba.

Raízes: Mandioca, batata doce, beterraba.

Massas integrais: Pães e preparações.

Frutas: todas

LIPÍDIOS

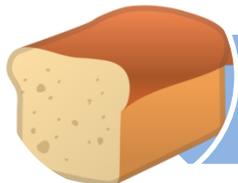
Sementes: Girassol, linhaça, abóbora, gergelim

Azeite de oliva e Omega 3

Oleaginosas: Nozes, amêndoas macadâmia, Avelã, castanhas, coco.

Leguminosas: Amendoim

Fruto: Abacate/avocado



Comer com moderação

PROTEÍNA

Carnes gordurosas: Costela, fraldinha, ponta de peito, cupim, carne seca, picanha, acém, contra-filé, bisteca. pernil.

Proteínas em pó

CARBOIDRATO

Grãos e Cereais refinados: farinha de Aveia, cuzcuz, pães brancos, granola,

Leite e iogurtes industrializados

Tapioca, wraps, macarrão e panquecas

Suco de fruta integral – sem açúcar

LIPÍDIOS

**Chocolate 70 ou 85%,
óleo de coco, leite de coco,
Manteiga ghee, manteiga de
amendoim,
creme de leite, queijos gordos,
Gema do ovo.**



Comer pouco

PROTEÍNA

Carne processada e embutidos : presunto, mortadela, peito de peru, hambúrgers industrializados, linguiça, salsicha, hambúrgers vegetarianos.

Peixes ricos em mercúrio

Barras de proteína

CARBOIDRATO

Barras de cereal, bolachas, açúcar, mel, doces, chocolate, refrigerantes (zero também), geleias, bolos, suco de frutas de caixa e em pó, massas recheadas, lasanhas, pizza.

Comer menos ainda: Doces fritos – churros, donuts, salgadinhos, batata frita, fast-food, sorvete, bolos e tortas recheados

LIPÍDIOS

Bacon, torresmo/toucinho

Margarina, manteiga, queijo processado

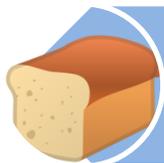
Óleos: soja, girassol, canola

Gordura hidrogenada

Crems adoçados: avelã, amendoim...



Comer mais – 65%



Comer com moderação - 30%



Comer pouco – 5%

Legumes, verduras e hortaliças de cores variadas fornecem diferentes nutrientes e benefícios à saúde.



Mínimo de 300 gramas por dia
ao menos 3 opções e cores