



JULIANA SZABLUK

Cetose e otimização cerebral e mitocondrial.
Energia. Psicoterapia. Neurociência. Com afeto.
Juliana Szabluk (51) 99136.0125

Planos alimentares pela nutricionista
Roselane Maria dos Santos CRN-9 27616P.

TABELA DE CORES

Fontes: Eric Westman, Tamzyn Murphy,
Hassina Kajee, Virta Health

SIM

Carnes

Gado
Frango
Pato
Carne de caça
Cordeiro
Miúdos
Porco
Peru
Carne Seca
Frios e carnes curadas
(rótulo: opte pelo mínimo
de açúcar e evite químicos
que desconhece o nome)

Ovos

Ótimos em qualquer refeição

Peixes e frutos do mar

Peixes
Lula
Mexilhões
Camarões
Vieiras

Frutas

Coco
Abacate
Limão (1 pequeno)

Bebidas

Chás, chimarrão, cafés
Água com gás
Água
Refrigerante diet
Suco de gelatina diet
(marca *Lowçucar*)
Leites de nuts caseiro ou
da marca *A tal da Castanha*
Leites de vegetais Silk
sem açúcar ou *A tal da*
Castanha Amêndoas,
original ou choconuts

Vegetais

Aspargo
Alcachofra
Alho
Alho-poró
Berinjela
Brócolis
Vagem
Couve-Flor
Chuchu
Pepino
Pimentão
Cogumelos
Azeitona
Abobrinha italiana
Pimentas
Rabanete
Todas as folhas verdes
(couve, rúcula, repolho,
agrião, alface etc. Todas.)

Gorduras

Banha
Sebo
Manteiga
Ghee
Leite de coco
Óleo de coco
Gordura de coco
Nata
Azeite de Oliva
Maionese sem açúcar

Adoçantes

Estévia
Sucralose
polidextrose

Sementes

Chia
Linhaça
Gergelim
Psyllium

Farinhas*

(15g = 1 colher de sopa)
Coco
Linhaça
Farinha de amêndoas

Nuts*

(30g = 1 xíc. de cafezinho)
Macadâmia
Castanha do Pará
Nozes
Pecãs
Amêndoas

Laticínios*

Iogurte grego Yorgus
2g de carbs pote (ver rótulo)
Queijos
Cream Cheese
Requeijão
Nata

Outros

Gelatina diet *Lowçucar*
Goma xantana
Ágar-ágar
Cacau em pó 100%
Essências (aromas artificiais)
Whey Isolado

* Emagrecimento: reduza
ou corte os alimentos
marcados com *.

DE VEZ EM QUANDO

Álcool

(1 dose)
Champanhe Brut
Vinhos secos (tinto/branco)
Destilados

Vegetais

(porção: 1/4 de xícara)
Cenoura
Tomate
Cebola

Outros

Chocolate Amargo > 85%
Shoyu sem açúcares
(*Daimaru* ou shoyu de coco
Pura Vida)
Salsichas e embutidos

Frutas

Berries: morangos inteiros,
amora, framboesa e polpas
de berries congeladas.
Açai sem açúcar (1/2 xíc)

Cacau 100%
Achocolatado Color Andina

NUNCA

Vegetais

Abóbora
Beterraba
Pão
Bolachas
Grão de Bico
Feijão
Lentilha
Ervilha
Batatas
Mandioca
Massas
ipoca
rrroz
ingau
Tapioca
Farinha de trigo
Farinha de milho
Farinha de mandioca

Doces

Açúcar
Mel
Agave
Melaço
Xarope de Milho
Frutose
Suco de frutas
Refrigerantes
Energéticos
Bebidas Isotônicas
Bolos
Biscoitos
Sorvete
Malte

Frutas

Banana
Uva
Frutas secas
Mamão

Álcool

Cerveja
Cidra
Coquetel
Licor

Grãos

Semolina
Amaranto
Cevada
Trigo
Milho
Centeio
Quinoa
Aveia
Cereais

Outros

Leite
Água de coco
Óleos poli-insaturados
(soja, milho, girassol)