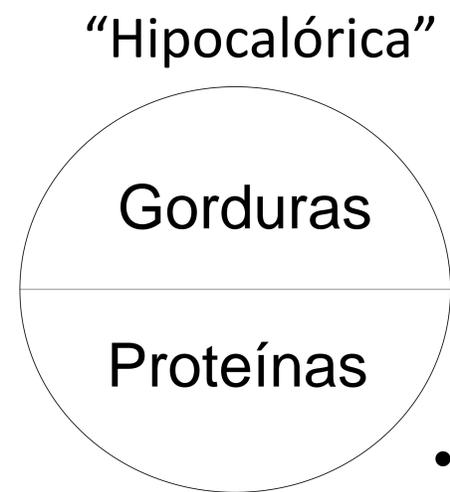


Recomendação
Carboidrato 45-65%
Proteínas 10-15%
Lipídeos 15-30%



LOW CARB

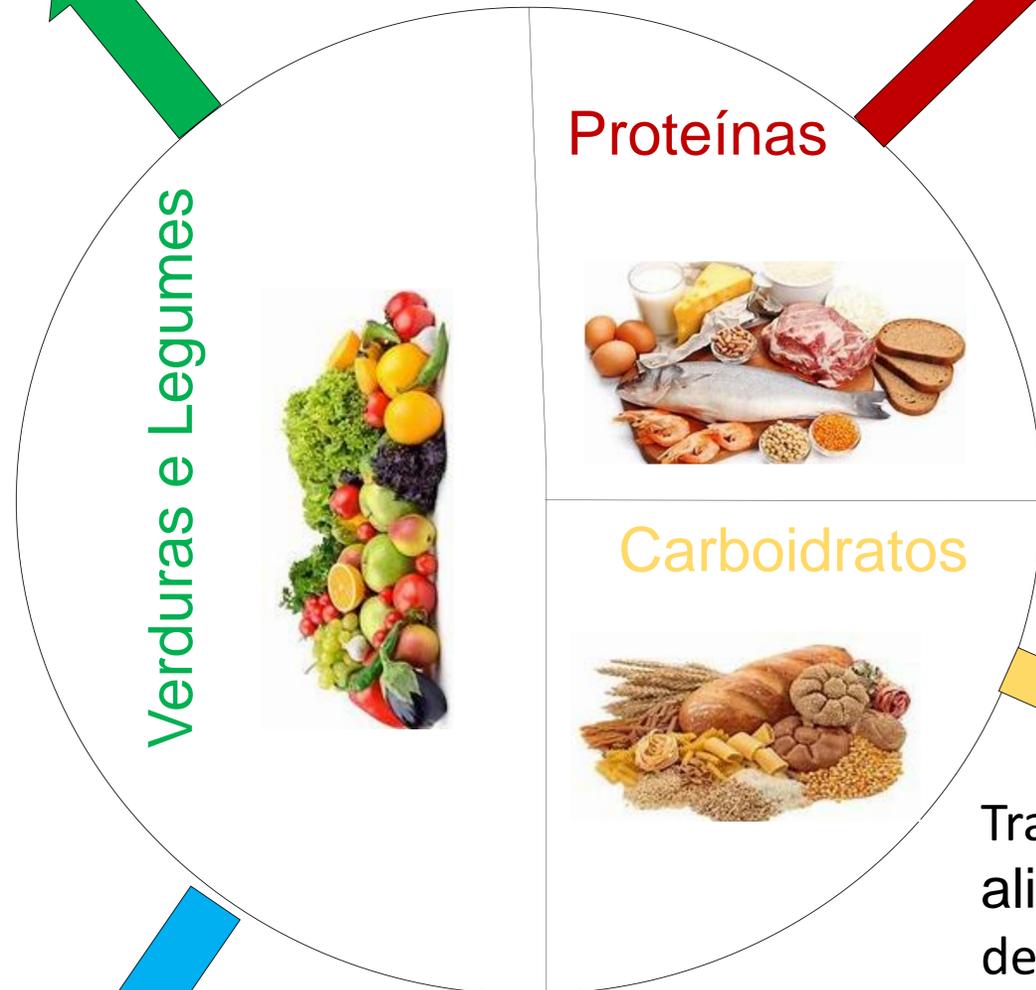
DUKAN



+ Farelo de Aveia

- Ataque
- Cruzeiro
- Consolidação
- Estabilidade

- Reduz o consumo de CHO (40%)
- Fonte de energia: proteína, gorduras.
- Objetivo: diminuir secreção de insulina
- Manter massa magra



PALEOLITICA

Trabalha com alimentos determinados



- Consumo de leite com moderação
- Grãos germinados (trigos, arroz)
- Carne, frango, ovos e peixe

SOPA

- Á base de legumes
- Alto consumo de repolho
- Três vezes ao dia durante uma semana

Dieta Líquida