

GUIA PRÁTICO

# DESAFIO

# 30 DIAS

*Whole Foods Plant-Based*

SHILA MINARI - CRN 1/9494



# COMO FUNCIONA

***Seja bem-vind@! A ideia do desafio é apenas incentivar você a adotar hábitos mais saudáveis. Estamos todos passando por um momento delicado, que pode gerar ansiedade e contribuir para a piora da qualidade da alimentação.***

***Uma alimentação desequilibrada, por sua vez, pode piorar a imunidade, a qualidade do sono, dificultar a prática de exercícios e contribuir ainda mais para o aumento da ansiedade.***

Por isso, a ideia do desafio é bem simples. Vamos seguir juntos algumas regras que te ajudarão a buscar hábitos mais saudáveis e nutrir seu corpo.

Isso não significa que a alimentação precisa ser restritiva! Inclusive, não há nenhum objetivo estabelecido, como perder gordura, ganhar massa muscular ou melhorar qualquer outro parâmetro.

O intuito é estimular você adotar os princípios, mas comer em quantidades adequadas, respeitando sua fome e saciedade.

Quem vai determinar o quão radical será o desafio vai ser você. Vou colocar todas as regras, mas você pode optar por seguir apenas uma parte delas. Qualquer mudança positiva é lucro!

Procure aproveitar o tempo de quarentena para testar novas receitas, planejar e preparar suas refeições com antecedência e dedicar mais tempo à alimentação.

Devido às restrições de circulação que estamos vivenciando, controlar a alimentação tende a ser mais fácil, pois os eventos sociais por enquanto estão suspensos para todos.

Aproveite também para compartilhar com as outras pessoas o que você está comendo durante esses dias. O desafio não tem nenhum fim lucrativo e, portanto, a ideia é que todo mundo se ajude, postando receitas, dicas e experiências. Compartilhe tudo no instagram e marque meu perfil @shilaminari para que eu possa compartilhar com todo mundo.

**Vamos começar?**

# O QUE VOCÊ PODE COMER

## ***Frutas e vegetais***

De todos os tipos, sem restrições. Prefira orgânicos e, sempre que possível, opte por frutas da estação;

Frutas secas podem fazer parte, mas assegure-se de que não têm adição de açúcar;

## ***Cereais integrais***

Arroz integral, aveia, milho, quinoa, amaranto, trigo sarraceno;

Farinha de trigo integral pode fazer parte, mas evite incluir preparações com trigo todos os dias;

Alimentos como bolacha de arroz integral e pipoca também podem fazer parte.

## ***Leguminosas***

Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, amendoim;

Opções mais práticas, como ervilha congelada, farinha de grão-de-bico, tofu e tempê podem fazer parte; pasta de amendoim também faz parte, desde que seja 100% integral.

## ***Sementes e castanhas***

Chia, linhaça, gergelim, semente de abóbora e de girassol. Farinhas de sementes e tahine também podem ser usados;

Todas as nozes e castanhas podem fazer parte, desde que não sejam previamente torradas (pois normalmente são torradas em óleo). Você pode torrar em casa, sem adição de óleos.



# O QUE VOCÊ PODE COMER

## **Tubérculos**

Batata, mandioca, batata doce, inhame, cará, batata baroa.

## **Chás**

Procure incluir chás diariamente. Chás com maior teor de antioxidantes: chá verde, preto, mate, de hibisco, gengibre, canela, cravo, matcha, romã.

Alguns chás possuem contra-indicação (confirme com seu(sua) nutricionista se você possui alguma restrição.

Para gestantes: apenas chá de gengibre

## **Ervas e especiarias**

Incluir temperos no seu dia-a-dia é uma excelente forma de melhorar a qualidade da sua dieta, especialmente se você não tem o costume de consumir muitos vegetais. Pense em temperos como concentrados de antioxidantes.

Algumas sugestões: açafrão, páprica, pimenta, gengibre, canela, orégano, alecrim, manjericão, cheiro verde, curry, alho e cebola.

## **Outros itens**

Alimentos e preparações feitos integralmente a partir dos itens listados anteriormente, como leite de castanhas, pasta de amendoim, hambúrguer de leguminosas, molhos, etc.

Se você não é vegano, pode incluir ovos, laticínios não industrializados (ex: leite pasteurizado orgânico ou queijo artesanal) e carnes/peixes/frango, desde que a dieta ainda seja *plant-based*..



# PLANT-BASED?

Apesar de não ser consenso, normalmente o termo "plant-based" se refere a uma dieta à base de plantas, o que não significa exclusivamente composta por plantas.

Se você já é vegetariano estrito ou ovolactovegetariano mas consome laticínios e ovos com pouca frequência (por exemplo, só em algumas preparações), não precisa se preocupar, pois sua dieta já é plant-based.

Se você é onívoro, então a maior parte da sua dieta precisa ser de alimentos de origem vegetal.

## *Como assim, a maior parte?*

Nesse caso, não é em termos visuais (maior parte do prato) nem em termos de peso (quantidade de comida em gramas).

Estamos falando de calorias! A maior parte das calorias da sua dieta precisa vir de alimentos de origem vegetal.

### **Como calcular isso?**

Se você já faz acompanhamento nutricional, não precisa se preocupar! Quem vai fazer isso pra você é o seu(sua) nutricionista. Se você é meu paciente, basta me pedir, que eu ajusto sua dieta, se houver necessidade.

Para as outras pessoas, existem aplicativos e softwares para fazer o cálculo. Os mais conhecidos são **MyFitnessPal** e **Chronometer**. Eles basicamente te ajudam a calcular as calorias e nutrientes que você ingere no dia. Não gosto de incentivar o uso desse tipo de ferramenta, mas essa é uma forma de você ao menos visualizar o que está consumindo. Basta anotar tudo que você come ao longo de um dia e, depois somar quantas dessas calorias estão vindo de alimentos de origem animal (carnes, laticínios e ovos). Se você come, por exemplo, 1800 kcal em um dia, as calorias vindas de alimentos de origem animal não podem exceder 900.



# O QUE NÃO PODE FAZER PARTE

## ***Alimentos industrializados***

Qualquer produto industrializado com aditivos químicos, com exceção dos alimentos citados anteriormente (como pasta de amendoim integral e bolacha de arroz integral, por exemplo).

Exemplos de alimentos que não podem fazer parte: biscoitos (mesmo integrais), pães industrializados (mesmo integrais), cookies, barrinhas de cereal, iogurtes, queijos e leites (veganos ou não) que tenham qualquer tipo de aditivo, chocolates, salgadinhos, cereais matinais, etc.

## ***Açúcares***

Nenhum tipo de açúcar: refinado, demerara, mascavo, mel, melado e xaropes de qualquer tipo.

Obviamente, adoçantes também não podem fazer parte (mesmo os naturais, como stévia ou xilitol. Dependendo da receita, frutas secas (como tâmaras Medjool) podem ser usadas para adoçar. Bebidas como chá e café não devem ser adoçadas.

## ***Óleos***

Além de plant-based, o desafio também é "whole foods". Isso significa que devemos comer apenas alimentos não refinados, e isso vale também para as gorduras.

A ideia é não consumir nenhuma gordura de adição (óleos, margarinas, manteiga). Isso inclui azeite e óleo de coco, mesmo extra-virgens. Portanto, nenhuma preparação culinária pode utilizar gorduras isoladas de adição.

Se você achar essa parte muito difícil, limite-se a usar apenas azeite. Mas a ideia é justamente se desafiar e tentar excluir todos os óleos. Ou seja, fazer preparações cozidas, no vapor e receitas com fontes de gordura integrais, como castanhas, sementes, abacate, tahine, leite de coco caseiro, etc.

## ***Farinhas e alimentos refinados***

Farinhas refinadas, como farinha de trigo ou de milho, inclusive polvilho e tapioca, não fazem parte, assim como qualquer alimento produzido a partir delas (como pão branco, macarrão branco, tapioca, biscoitos, pão de queijo, etc.)



# VAMOS COMEÇAR?

*Primeiro dia: 06 de abril*

*Último dia: 05 de maio*

## ***Adote bons hábitos***

Alimente-se de forma consciente, mastigue bem e volte sua atenção para a comida. Evite comer mexendo no celular ou assistindo à TV.

Respeite as sensações de fome e saciedade. Espere sentir fome para comer e pare de comer quando se sentir saciado.

Além disso, procure manter outros hábitos importantes, como a prática de atividade física e uma boa rotina de sono.

## ***Acompanhe pelo instagram!***

Fique de olho nas dicas, receitas e experiências postadas! Compartilhe você também o andamento do desafio, e aproveite para tirar dúvidas quando for necessário.

**Boa sorte!**

