

GUIA PARA EMAGRECER

COMPRAS DE MERCADO



GUIA

COMPRAS DE MERCADO

PARA AJUDAR NO EMAGRECIMENTO

Neste ebook, daremos dicas para que você consiga ir ao mercado, fazer suas compras, sem prejudicar o seu programa de emagrecimento.

Além de evitar tentações que engordam, é preciso ficar atento aos alimentos que parecem inofensivos, mas que podem prejudicar a sua dieta.

E não vamos falar apenas a respeito do que comprar ou o que evitar!

Daremos também dicas sobre o planejamento das compras e os cuidados a se tomar quando estiver no mercado.

ENTÃO, VAMOS COMEÇAR?

ÍNDICE

- **PARECE SAUDÁVEL MAS NÃO É!**
- **PLANEJANDO AS COMPRAS NO MERCADO**
- **CUIDADOS NA HORA DE COMPRAR**
- **EVITE ESSES INGREDIENTES**
- **LISTA DE COMPRAS**

PARECE SAUDÁVEL MAS NÃO É!

Existem muitos alimentos nos supermercados que têm jeito de saudável.

Na verdade, na maioria das vezes suas embalagens e descrições são pensadas justamente para que pareçam produtos saudáveis, quando na verdade não são.

Um exemplo clássico são os sucos de caixinha. Afinal, como um suco de frutas poderia não ser saudável?

Porém, eles são cheios de corantes, aromatizantes, conservantes, açúcares e outros ingredientes que certamente não estão presentes na fruta!

Confira essa lista com outros alimentos que parecem saudáveis, mas não são.



- **SOPAS, CALDOS E CREMES PRONTOS**
- **PRODUTOS SEM GLÚTEN EM GERAL**
- **CHOCOLATE DIET**
- **LEITE DE SOJA**
- **PEITO DE PERU**
- **CHÁ PRONTO**
- **BARRAS DE CEREAIS**
- **GELATINAS E PUDINS**
- **SUCOS INDUSTRIALIZADOS DE CAIXINHA**
- **BISCOITO ÁGUA E SAL**
- **FRUTAS EM CALDA**
- **FARINHA LÁCTEA**

Na próxima vez que for ao mercado, fique atento a essa lista de produtos que não ajudam nem um pouco o seu emagrecimento e não fazem bem a sua saúde.

PLANEJANDO AS COMPRAS NO MERCADO

Ir às compras de mercado sem ter feito um prévio planejamento só vai atrapalhar o seu programa de emagrecimento.

A primeira dica para um bom planejamento é ter em mente que, quanto mais vezes você for ao mercado, maiores serão as chances de que você acabe comprando itens prejudiciais.

Então, se você puder ir apenas uma vez por mês ao mercado, melhor.

Mas se não puder, ou estiver no início do seu novo programa alimentar e não estiver seguro de que consegue planejar uma compra mensal, então planeje para quinze dias, ou até mesmo para uma semana, ao menos.

FAXINA

Antes mesmo de planejar as compras, que tal realizar uma completa limpeza na geladeira e nos armários da sua cozinha, livrando-se de produtos e ingredientes que não farão mais parte da sua dieta?

CARDÁPIO

Após decidir o tempo do seu planejamento, você precisa definir o cardápio para o mesmo período. Assim você poderá saber exatamente o que comprar.

Você pode utilizar cardápios do programa, ou adaptá-los. Veja o que pretende comer em todas as refeições e as suas quantidades, para que possa preparar a sua lista de compras.

LISTA DE COMPRAS

Principalmente se for a sua primeira compra com essa finalidade, você pode usar a lista de compras que está ao final desse ebook. A sua lista de compras terá os itens necessários para o preparo de todas as refeições do cardápio (semanal ou mensal) que está planejando.



CUIDADOS

NA HORA DE COMPRAR

Se você precisa planejar bem as suas compras antes de ir ao mercado, precisará também tomar algumas precauções antes de ir e durante as suas compras.

Todos esses cuidados, além do planejamento, têm o único propósito de evitar a compra de alimentos que podem ser prejudiciais para a sua saúde ou a sua dieta.

Ou ainda, a compra de maiores quantidades de alimentos, que podem acabar interferindo na sua vontade de comer mais sem necessidade.

Veja as dicas a seguir.

NUNCA VÁ AO MERCADO COM FOME

Nossa tendência ao fazer compras com fome é comprar mais, principalmente itens supérfluos.

EVITE LEVAR CRIANÇAS

As crianças provavelmente não estarão conscientes de sua necessidade e poderão insistir na compra de itens que vão atrapalhar a sua dieta.

COMECE PELO HORTIFRUTI

O carrinho cheio de compras saudáveis vai deixar menos espaço para o que não for necessário e para a tendência de rodar no mercado um pouco mais.

SAIBA ONDE IR

Além do hortifruti, planeje a ordem em que vai passar pelas seções, evitando onde não há itens da sua lista.

LEIA OS RÓTULOS

Se decidir comprar algo fora da lista, leia bem os rótulos e se certifique de que não há ingredientes prejudiciais. A seguir, temos uma lista do que evitar.



EVITE ESSES INGREDIENTES

Se for comprar algo fora da sua lista, fique atento aos rótulos e a presença das substâncias a seguir.

Fique atento também se for comprar algo pronto. Por exemplo, se for optar por um tempero pronto ao invés de prepara-lo em casa, veja o que ele esconde no rótulo.

ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Aspartame, sucralose, sorbitol, sacarina, acesulfame, glicerol, lactitol, maltitol, polidextrose, isomalte *(em refrigerante diet, água com sabores, sucos, iogurte com baixa caloria, salgadinhos, etc)*

BENZOATO DE SÓDIO

(em refrigerantes, sucos, conservas, condimentos, molhos, etc)

BHA E BHT

Butil-hidroxianisol butilado e Hidroxitolueno

(em pães, sobremesas, misturas instantâneas, manteiga, cereais, batata frita, cerveja, etc)

BROMATO DE POTÁSSIO

(em pães, pizzas congeladas, massas, etc)

GLUTAMATO MONOSSÓDICO

(em enlatados, misturas de sopa, refeições congeladas, temperos, molhos, etc)

NITRATO E NITRITO DE SÓDIO

(em embutidos e carnes em geral)

XAROPE DE MILHO

(em refrigerantes, doces, sucos, cereais, coberturas, condimentos, etc)

GORDURA TRANS

(em comida pronta, sorvete, margarina, pizza congelada, mistura para bolo, macarrão instantâneo, pudins, iogurtes, biscoitos, bolos, achocolatados, etc)

LISTA DE COMPRAS

PARA AJUDAR NO EMAGRECIMENTO

Finalmente, vamos deixar a você essa lista para facilitar as suas primeiras idas ao mercado depois de entrar em um programa de alimentação.

Use e adapte às suas necessidades!

CARBOIDRATOS

Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso corpo e é um dos principais grupos que incluem os alimentos fitness.

Dê preferência aos carboidratos complexos e frutas consumidas com casca, entrecasca, bagaço, talos e sementes, pois oferecem mais nutrientes ao organismo e são ricos em fibras.



- **Arroz integral**
- **Arroz multigrãos**
- **Arroz parboilizado**
- **Farinha de trigo integral**
- **Farelo de trigo**
- **Aveia**
- **Farelo de aveia**
- **Fécula de mandioca**
- **Milho**
- **Farinha de milho**
- **Amido de milho**
- **Massas integrais**
- **Pães integrais**
- **Mandioca**
- **Batata doce**
- **Cenoura**
- **Beterraba**
- **Batata inglesa**
- **Adoçante stevia**
- **Xilitol**
- **Eritritol**
- **Todas as frutas**

PROTEÍNAS

Dê preferência às carnes magras, pois são pobres em gordura saturada.

- **Carne de boi magra:** patinho, maminha, músculo, lagarto, filé, coxão duro e coxão mole.
- **Aves:** principalmente o peito de frango.
- **Peixes magros:** tilápia, badejo, namorado, pescada.
- **Peixes gordos:** atum, sardinha e salmão.
- **Porco com menos gordura:** peito, lombo e pernil.
- **Ovos:** galinha, codorna e outros.

VERDURAS E LEGUMES

Todas as verduras e legumes podem ser consumidas.

Atentar para o consumo integral desses alimentos, ou seja, consumir casca, bagaço, talos e sementes para que a oferta de nutrientes ao organismo seja maior, principalmente as fibras, e para evitar o desperdício de alimentos. Também são fontes de energia.

LATICÍNIOS

Dê preferência aos laticínios tais como: leite integral, iogurte integral sem sabor, pois são fontes de gorduras naturais.

- **Leite integral**
- **Iogurte integral sem sabor**
- **Coalhada seca**
- **Kefir sem açúcar**
- **Queijos** (*cottage, ricota, minas frescal, mussarela de búfala, coalhada seca e kefir sem açúcar*)

GORDURAS BOAS

As gorduras que devem ser priorizadas são as gorduras insaturadas, que são o ômega 3, 6 e 9, consideradas mais saudáveis. Evite margarina, mesmo light e óleo vegetal como o de soja em excesso.

- **Azeite de oliva extravirgem**
- **Abacate**
- **Manteiga ghee ou manteiga de garrafa**
- **Óleo de coco extravirgem**

OLEAGINOSAS

- **Castanha de caju**
- **Castanha do Pará**
- **Nozes**
- **Avelãs**
- **Amendoim**
- **Amêndoas**
- **Macadâmia**
- **Pistache**

TEMPEROS

Evite temperos industrializados, pois são ricos em sal e aditivos químicos. Sal comum pode ser comprado, basta moderar seu uso.

- **Alho**
- **Cebola**
- **Orégano**
- **Manjericão**
- **Alecrim**
- **Gengibre**
- **Limão**
- **Hortelã**
- **Louro**
- **Coentro**
- **Pimenta**
- **Açafrão**
- **Curry**
- **Noz moscada**
- **Salsa**
- **Tomilho**
- **Cebolinha**
- **Sálvia**
- **Mostarda**
- **Canela**
- **Vinagre**
- **Cominho**
- **Pimentão**

PARABÉNS POR CONCLUIR ESTE EBOOK!

SUA MELHOR VERSÃO
COMEÇA AGORA!



CLIQUE AQUI E USE O CUPOM: **MAISFIT**

Ganhe 20% de desconto em suplementos para emagrecimento, beleza e saúde em nossa loja.





GRANDE
ATLETA
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

EQUIPE GRANDE ATLETA
REVISÃO: BRUNA BOSCO - NUTRICIONISTA ESPORTIVA