

Alimentos e Refeições

Sérgio Yamaguchi

Shot Antioxidante

- **Água + limão + própolis**
- Glutamina
- Cúrcuma
- Gengibre
- Moringa
- Canela
- Chlorella
- Spirulina
- Wheat Grass (gramínea do trigo)
- Óleos Essenciais (Lemon, lime, copaíba, frankincense, on guard, etc)

Carboidratos

- Frutas (todas)
- Cará
- Inhame
- Abóbora
- Batata doce
- Batata inglesa
- Beterraba
- Batata baroa (mandioquinha)
- Mandioca (aipim / macaxeira)
- Aveia (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Amaranto (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Quinoa (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Ervilha (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Feijão (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Lentilha (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Edamame (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Grão de bico (fonte mista: proteína + carboidrato)

Proteínas

- Animal

- Ovos
- Carne vermelha
- Carne de porco
- Frango
- Peru
- Pato
- Chester
- Peixe
- Camarão
- Frutos do mar
- Whey Protein

- Vegetal

- Brotos
- Germinados
- Proteína Vegana
- Fermentados – Tofu, tempeh, kimchi
- Cogumelos – Paris, shitake, shimeji, portobello
- Cereais integrais – Aveia, farelo de aveia, quinoa, amaranto (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Leguminosas – Feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, edamame (fonte mista: proteína + carboidrato)
- Oleaginosas – Amêndoas, castanha de caju, pistache, etc. (fonte mista: proteína + gordura)

Gorduras

- Ovos
- Coco
- Azeitonas
- Queijo curado
- Óleo de coco
- Banha de porco
- Azeite de oliva extravirgem
- Abacate / avocado
- Manteiga / manteiga ghee
- Sementes – Abóbora, linhaça, chia, girassol, gergelim, cânhamo
- Oleaginosas – Amêndoas, noz, noz pecã, castanha de caju, castanha do pará, pistache, macadâmia, avelã

Fibras - Salada Crua

- Alho
- Agrião
- Alface Americana
- Alface Crespa
- Alface Lisa
- Alface Romana
- Alface Roxa
- Acelga
- Aipo
- Alcachofra

- Alfafa
- Abobrinha
- Cebola
- Cebola Roxa
- Chicória
- Couve-manteiga
- Couve
- Endívia
- Espinafre
- Escarola
- Folhas de Mostarda

- Nabo
- Pepino
- Pimentão
- Rabanete
- Repolho verde
- Repolho roxo
- Rúcula
- Tomate
- Tomate Italiano
- Tomate-cereja

Fibras - Vegetais Cozidos

- Alho
- Alho-poró
- Acelga
- Almeirão
- Aspargo
- Aipo
- Abobrinha
- Brotos
- Brócolis
- Berinjela
- Couve-flor
- Couve
- Couve-manteiga
- Coentro
- Couve-de-bruxelas
- Chuchu
- Cebola
- Cebola Roxa
- Espinafre
- Endívia
- Escarola
- Jiló
- Maxixe
- Palmito
- Pimentão
- Quiabo
- Repolho Verde
- Repolho Roxo
- Salsa
- Tomate
- Tomate-cereja
- Taioba Vagem

Temperos naturais

- Azeite de oliva extravirgem
- Alho
- Canela
- Cravo
- Cebola
- Cúrcuma
- Cebolinha
- Chimichurri
- Coentro
- Gengibre
- Levedura nutricional

- Manjeriçã
- Mostarda
- Noz moscada
- Orégano
- Salsa
- Sal integral – Sal marinho, sal do atacama, flor de sal, sal do himalaia
- Páprica doce
- Páprica defumada
- Páprica picante
- Pimenta do reino

- Pimenta calabresa
- Pimenta cayena
- Pimenta chilli
- Pimenta rosa
- Tomilho
- Tempero Alho, cebola e salsa
- Tempero Ana Maria
- Tempero Edu Guedes
- Tempero Limão com ervas
- Tempero Lemon pepper
- Tempero Masterchef
- Tempero Vinagrete

Refeições tradicionais

Carboidrato + Proteína

- Tubérculo + carne
- Banana da terra + ovos
- Fruta + ovos
- Fruta + whey protein
- Banana + farelo de aveia + whey protein
- Shake 1 (água + whey protein + banana)
- Shake 2 (água de coco + whey protein)
- Mingau (leite vegetal + whey protein + frutas vermelhas + farelo de aveia)
- Panqueca (2 ovos + 1-2 cs de farelo de aveia ou aveia em flocos finos + 1 banana + canela a gosto)

Proteína + Gordura

- Ovos feitos na manteiga
- Ovos + queijo curado OU bacon artesanal
- Ovos + abacate OU guacamole
- Ovos + nuts
- Fatia de pão lowcarb + abacate + ovos
- Shake (água + frutas vermelhas + abacate + whey protein)

Proteína + Carboidrato + Gordura

- Frango + tubérculo + ovos
- Carne vermelha + quinoa + avocado
- Carne de porco + batata inglesa + azeitona + azeite
- Frango + lentilha + grão de bico + ovos
- Peixe + salada de quinoa com feijão branco + azeite

Refeições vegetarianas/veganas

Proteína + Carboidrato

- Ervilha + feijão branco
- Grão de bico + lentilha
- Cogumelo + quinoa
- Mamão + chia + linhaça
- Banana + farelo de aveia
- Proteína vegana + frutas

Proteína + Gordura

- Ovos + nuts
- Cogumelos + abacate
- Tofu + guacamole
- Brotos + cogumelos + azeite
- Cogumelo + tofu + nuts

Proteína + Carboidrato + Gordura

- Quinoa + lentilha + azeite
- Ovos + guacamole + mandioca
- Cogumelos + quinoa + nuts
- Feijão + lentilha + azeite
- Grão de bico + feijão branco + cogumelos + guacamole

**O que comer quando
não estou de jejum?**

Café da manhã

- Ovos + fatia de queijo curado
- Ovos + bacon artesanal
- Ovos + abacate
- Fatia de pão lowcarb + ovos
- Cogumelos + nuts
- Banana + farelo de aveia + pasta de amendoim
- Panqueca (2 ovos + 1 cs de farelo de aveia + 1 banana + canela)
- Panqueca 2 (2 ovos + 1cs de farinha de amêndoas + queijo curado ralado)
- Shake (água + açaí + banana + fruta vermelha + whey protein OU proteína vegana)
- Mingau (água OU leite vegetal + farelo de aveia + canela + whey protein OU proteína vegana)