



DESAFIO À PROVA
DE BALAS

Por *Ana Karam*

DÚVIDAS FREQUENTES
MANUAL DESAFIO

Sobre o bacon, posso consumir à vontade? Como escolher?

O bacon deve ser consumido somente para dar sabor às preparações e não deve ser consumido à vontade. Você pode encontrar bacons de boa qualidade (livre de conservantes) com produtores rurais, açougues e em alguns mercados (industrializados), nesse caso, atente para lista de ingredientes (um bacon de qualidade deve ser livre de conservantes e amido).

Esse protocolo aumenta colesterol?

Não, salvo os casos de pessoas que possuem polimorfismo genético no gene de transporte de gordura, o que acomete uma parte mínima da população. O que aumenta colesterol são gorduras industrializadas (trans), óleos vegetais e dietas com alto índice glicêmico (à base de alimentos refinados).

Posso tomar chimarrão, CHÁ ou tereré?

Sim, desde que não seja adicionado açúcar ou adoçante, mas lembre-se de alternar sempre com água pura.

Suplementos esportivos?

Não é recomendado o uso de suplementos esportivos durante o desafio.

Posso consumir sashimi?

Sim, sashimi, atum, sardinha e outros peixes. Não se esquecer de adicionar sempre uma gordura boa na preparação.

Posso repetir a receita do almoço n o jantar e vice versa?

Sim.

Posso adaptar receitas com a lista de compras?

Sim. Você pode fazer outras preparações além daquelas sugeridas no programa, desde que utilize somente os alimentos que estão relacionados na lista de compras do protocolo 14 dias.

Sempre atentar que cada refeição deve ser composta por uma fonte de proteína (carnes e ovos), gorduras boas (azeite, banha, manteiga, óleo de coco) e hortaliças à vontade.

Posso fazer o chá verde no dia anterior para consumir no dia seguinte?

Sim, desde que não ultrapasse um período de 24 horas, o óleo TCM deve ser adicionado somente na hora do consumo.

E quem tem sensibilidade à cafeína?

Pode substituir pelo chá-verde (pouca concentração de cafeína).

Minha família pode consumir as mesmas receitas?

Claro! Inclusive as quantidades descritas nas receitas são para mais de 1 pessoa (a depender da fome e saciedade de cada um).

E se meu intestino prender?

Se você não tem histórico de intestino preso e durante o protocolo isso acontecer, aumente a quantidade de água, hortaliças e atividade física.

Posso consumir kefir e ou kombucha?

Não entra no protocolo.

E o mel?

Não entra no protocolo, exceto na receita de molho à vinagrete.

Posso consumir cogumelos?

Sim, preferencialmente nos dias de jejum de proteínas animal. No restante do desafio pode consumir mas não como substituição da proteína animal (nesse protocolo).

E sobre o arroz, batata doce e mandioca que estão na lista de compras?

O arroz entra nos dias de jejum de proteínas, a batata doce (que pode ser substituída pela mandioca) faz parte de algumas receitas e pode ser consumida durante o desafio (com moderação).

O café pode ser solúvel?

Sim.

E meu treino nutri? Posso continuar?

Se já está habituado a treinar não vejo problemas em continuar.

Posso treinar em jejum?

Sim, desde que seu nível de energia e disposição seja igual ou melhor do que no estado alimentado. Caso sinta indisposição, mal estar, fraqueza, troque o horário do treino próximo aos horários das refeições do protocolo.

****Prescrição de atividade física somente com profissional de educação física.**