



### O novo Método DUKAN ilustrado

Mais de 25 milhões de pessoas no mundo — entre elas a princesa Kate Middleton — perderam peso de maneira duradoura graças ao Método Dukan. Dez anos de interação com os usuários do método ajudaram o Dr. Pierre Dukan a refiná-lo e aperfeiçoá-lo continuamente. *O Método Dukan Ilustrado* vai guiar seu trajeto pelas quatro fases da dieta (ataque, cruzeiro, consolidação e estabilização) de forma clara e didática.

O primeiro passo consiste num ataque ao sobrepeso, proporcionando uma perda rápida de gordura, sem causar prejuízo à saúde do paciente. Na fase de cruzeiro, a meta a ser alcançada é o Peso Ideal. Nessa etapa, deve-se alternar entre refeições proteicas e de legumes e verduras. O terceiro passo consiste na consolidação do Peso Ideal, enquanto alimentos mais gordurosos e carboidratos são reintroduzidos à alimentação. Por fim, vem a fase de estabilização, em que é permitido comer de tudo, desde que as regras da dieta sejam seguidas em pelo menos um dia da semana.

Neste livro, você vai encontrar as mais recentes atualizações do famoso Método Dukan:

- A fase de consolidação revisada, agora em duas partes.
- A Escada Nutricional de sete degraus, para classificar de forma definitiva cada alimento de acordo com a sua importância na manutenção do Peso Ideal.
- A bateria de quatro contra-ataques graduados, para reagir a um possível ganho de peso.
- Semanas de cardápios inteiramente revistos, adaptados a cada fase.
- Exercícios simples e eficazes.

Não esquecendo todas as características que deram ao Método Dukan reconhecimento mundial: o prazer presente na dieta, trazendo receitas inéditas; os resultados imediatos e duradouros; a ausência de fome e frustração; a "atividade física prescrita"; o contrato de estabilização a curto, médio e longo prazo e, acima de tudo, a ajuda mais importante e decisiva: o programa de emagrecimento pela internet.



Dr. Pierre Dukan tem mais de 35 anos de experiência em nutrição clínica. Embora tenha começado sua carreira com especialização em neurologia, criou e refinou sua fórmula de sucesso enquanto auxiliava seus pacientes a ajustarem sua dieta. Desde então, ele tem se dedicado a ajudar pessoas a perderem peso e se manterem esbeltas para sempre.

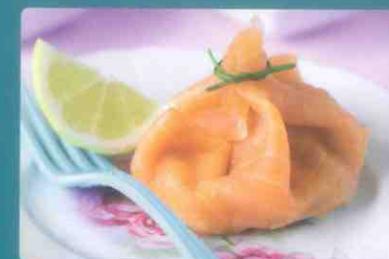
ISBN 978-85-7684-657-4



DR. PIERRE DUKAN



O Método Dukan - Ilustrado



DR. PIERRE DUKAN

# O Método Dukan •ilustrado•

Eu não consigo emagrecer



A dieta francesa que conquistou mais de 30 milhões de leitores





# Sumário

Introdução 4

## UM MÉTODO QUE PROVOU A QUE VEIO

A história desta dieta 8  
Os carboidratos, os lipídios e as proteínas 10  
O interesse pelas proteínas: as provas científicas 12  
O Método Dukan 14  
As quatro fases da dieta 16  
Os três fundamentos inovadores  
e específicos da dieta Dukan 18  
Perguntas e respostas 22  
Resumindo... O Método Dukan em 12 pontos-chave 24

## FASE 1: O ATAQUE

Os objetivos da fase 1 28  
As regras da fase 1 30  
As proteínas puras 32  
Os 72 alimentos autorizados na fase de ataque 34  
O que comer na fase 1? 40  
O café da manhã 44  
O almoço 46  
O jantar 48  
Exemplos de cardápios da fase 1 (ataque) 50  
Minha dieta no dia a dia (fase 1) 52  
Perguntas e respostas 54  
Balanço da fase 1 57  
A fase de ataque em resumo... 58

## FASE 2: O CRUZEIRO

Os objetivos da fase 2 63  
As regras da fase 2 64  
O ritmo da alternância 66  
O que comer durante a fase 2? 69  
Como preparar os legumes? 70  
A atividade física prescrita em atestado 72  
Exemplos de cardápios da fase 2 (cruzeiro) 80  
Minha dieta no dia a dia (fase 2) 82  
Perguntas e respostas 84  
Balanço da fase 2 86  
A fase de cruzeiro em resumo... 88

## FASE 3: A CONSOLIDAÇÃO

Os objetivos da fase 3 92  
Regras da fase 3 94  
O que comer durante a fase 3? 98  
Administrando as refeições de gala 100  
A quinta-feira de proteínas puras 102  
Exemplos de cardápios da fase 3  
(consolidação) – Primeira parte 104  
Exemplos de cardápios da fase 3  
(consolidação) – Segunda parte 106  
Minha dieta no dia a dia (fase 3) 108  
Perguntas e respostas 110  
Balanço da fase 3 112  
A fase de consolidação em resumo... 114

## FASE 4: A ESTABILIZAÇÃO DEFINITIVA

Os objetivos da fase 4 118  
As três regras a serem respeitadas  
durante muito tempo... 120  
O grande futuro dos alimentos que auxiliam  
no emagrecimento 121  
A quinta-feira proteica 124  
O que comer às quintas-feiras proteicas? 126  
Exemplos de cardápios da fase 4 (estabilização) 128  
Minha quinta-feira proteica no dia a dia (fase 4) 130  
Perguntas e respostas 132  
Balanço da fase 4 134  
Ganhou peso? O contra-ataque graduado 136  
A fase de estabilização em resumo... 140  
Dois grandes conceitos que mudam tudo:  
o programa on-line e acompanhamento diário 142

## ENTRADAS E APERITIVOS 145

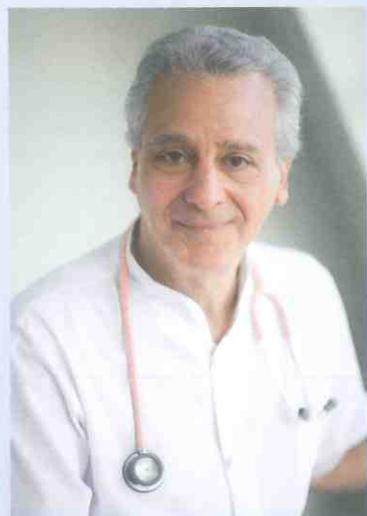
## PRATOS PRINCIPAIS 187

## SOBREMESAS 245

Índice das receitas 286

Bibliografia 287

Agradecimentos 287



## Introdução

Há quase quarenta anos, em todos os dias de minha vida profissional, luto contra o sobrepeso. Comecei sozinho, como um artesão de campo, durante minhas consultas.

Ainda um jovem médico, tive a sorte de criar a dieta das proteínas alimentares. Ao longo dos anos, aperfeiçoei-a, ajustando-a às necessidades e às opiniões de meus pacientes. A dieta se tornou, progressivamente, um plano global, publicado em 2001 com o título *Je ne sais pas maigrir [Eu não consigo emagrecer]*. Desde esse dia, que me trouxe a mais bela recompensa imaginável, mais de 8 milhões de leitores leram meu livro em mais de vinte países. Infelizmente, não sei a proporção dos que seguiram a dieta proposta, e menos ainda dos que conseguiram atingir o peso desejado, que o consolidaram e que não voltaram a engordar.

Mas sei que, todas as manhãs, recebo cartas calorosas de um número cada vez maior de leitores que fizeram bom proveito do livro e de seu método, que o consideram essencial e têm orgulho de torná-lo conhecido. A difusão de minha dieta foi feita boca a boca, sem qualquer apoio publicitário. Hoje, tenho consciência de que meu método não pertence mais a mim propriamente falando, mas a todos os leitores que o observam e propagam.

Quem são eles? São, principalmente, mulheres organizadas e espalhadas pelos quatro cantos da web. Atualmente, contam-se mais de quinhentos sites, fóruns e blogs, nos quais voluntários, anônimos e benevolentes vivem, ao vivo, uma tentativa de controlar seu peso com a ajuda de minha dieta. Foram elas que nomearam o método com meu próprio nome. Eu nunca ousaria fazê-lo sozinho.

Este livro e este método são dedicados aos que procuram emagrecer e que, confrontados à infinidade de dietas existentes, não sabem como e o que escolher. Fiz um repertório de 210 regimes propostos a partir dos anos 1950, dos quais 72 foram publicados. Apenas 15 têm alguma coerência e, entre eles, não restam senão sete grandes planos:

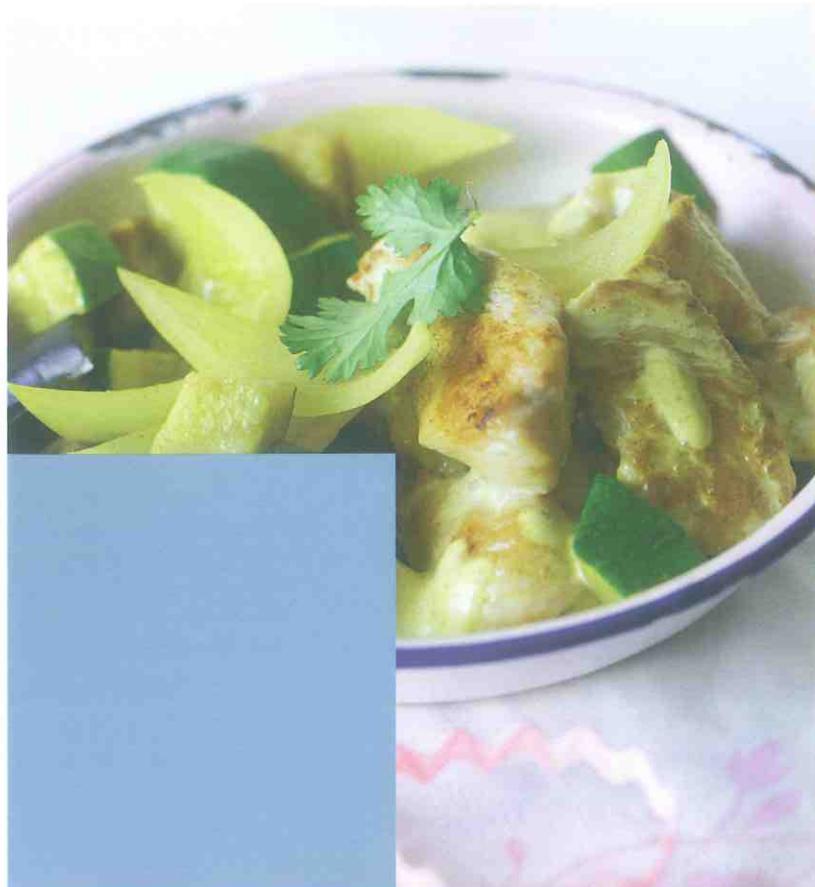
- o das poucas calorias, o mais antigo e lógico na teoria e o menos eficaz na prática;
- o Atkins, revolucionário e eficaz, mas que abre as portas à gordura e seus malefícios;
- o Montignac, primeiro filho do Atkins, com suas qualidades e defeitos;
- o Vigilantes do Peso, muito inovador graças às suas reuniões, mas centrado no regime das poucas calorias;
- o South Beach, um bom regime, mas sem verdadeira estabilização;
- a dieta das proteínas, a mais vendida no mundo, a mais antinatural, uma verdadeira bomba de fazer engordar muito e de maneira durável;
- o método que proponho.

Não sei se deveria escrever isso, pois posso parecer ser muito convencido, mas acredito fundamentalmente que, entre todos os métodos propostos atualmente, este é, de muito longe, o melhor. Pela simplicidade de sua configuração, pela firmeza de seu panorama, por sua eficácia, por sua rapidez de partida e pela durabilidade de seus resultados, pela simplicidade e naturalidade de seus cem alimentos que podem ser consumidos à vontade, pela facilidade de sua execução, por sua globalidade de ação em todos os aspectos do emagrecimento, meu método parece a melhor maneira de emagrecer disponível nos dias de hoje e, principalmente, de não mais engordar.

Batalho para que este método se torne um padrão de referência na luta contra o sobrepeso no mundo. Leitores e leitoras, deixo que sejam juízes de sua eficácia. Neste livro, vocês encontrarão meu método em sua integralidade, a abertura à atividade física finalmente tendo prescrição médica e um caderno de receitas que possibilitará uma variação infinita de pratos ao longo da dieta (nesta versão, estão incluídas novas receitas vegetarianas). As receitas dão a dimensão do prazer sem o qual a luta contra o sobrepeso não existiria senão sob o único ângulo da restrição.

Entre nesta guerra com três palavras de otimismo em mente: "à vontade", "rapidez" e... "gula"! Convencido? Deixe-se guiar, o ponteiro de sua balança já começa a querer se mexer!

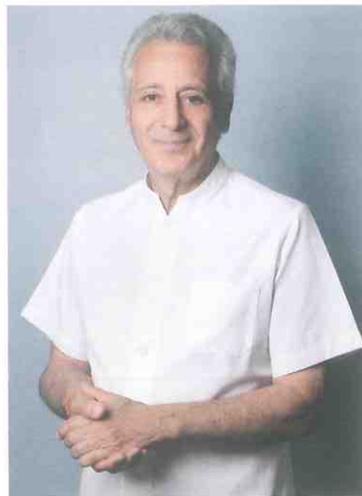
*Henri Mottet*



## Um método que provou a que veio

Qual é o único grupo de alimentos pouco calóricos  
que pode trazer ao corpo uma sensação de saciedade,  
sem cansá-lo? O das proteínas.





## A história desta dieta

Tudo começou quando eu era um jovem clínico geral, em um bairro de Montparnasse, em Paris. Um de meus pacientes era obeso e parecia estar conformado com isso, mas um dia ele veio me ver para que eu o fizesse emagrecer. Respondi-lhe, antes de mais nada, que eu não era especialista no assunto. O paciente contra-argumentou imediatamente, dizendo que conhecia bem os especialistas aos quais fiz alusão, e que já havia testado todos os métodos existentes, sem nunca conseguir perder peso de maneira durável.

“Sozinho, consegui perder 300 quilos desde minha adolescência, e como você pode ver, todos eles voltaram!”, disse ele, com um tom de profundo desencorajamento.

E acrescentou: “Seguirei todas as suas instruções ao pé da letra, farei o que quiser. Exceto uma coisa: não tire meu direito de comer carne, gosto demais de carne!”

E a aventura começou assim, quando respondi, sem hesitar: “Bem, durante cinco dias, coma apenas carne, o quanto quiser.”

Na semana seguinte, meu paciente estava novamente no consultório e exibia um sorriso radiante. Tinha perdido quase 5 quilos!

Deste modo, decidimos, de comum acordo, continuar a experiência. Pedi, contudo, que bebesse bastante água e que fizesse um exame de sangue, pois eu estava preocupado com seu colesterol. Uma semana mais tarde, seu exame de sangue estava perfeito e ele tinha perdido mais 2 quilos...

Foi assim que comecei a me inclinar de maneira mais precisa para o papel das proteínas no âmbito do emagrecimento. Depois de vinte dias de dieta, meu paciente havia perdido quase 10 quilos, mas começava a se cansar de seu alimento preferido. Por isso adicionamos às suas refeições alguns legumes, laticínios, ovos e peixes.

Eu continuava a não criar qualquer restrição com relação às quantidades de alimento, e ele apreciava tal liberdade com alegria, enquanto se submetia de bom grado às minhas instruções precisas: consumir apenas proteínas e alguns legumes.

Desde então, como você poderá ver ao longo destas páginas, meu método foi se tornando mais refinado graças às reações de meus pacientes, e elaborei receitas simples e práticas, com a mesma base de sempre: ao privilegiar as proteínas, é possível emagrecer rapidamente, de maneira durável e sem restrições de quantidade.

Com o advento da internet, juntei minha experiência com a de meus pacientes... Os internautas que acessam meu site compartilham sua experiência comigo, minhas dicas se misturam às suas, às minhas receitas adicionam-se as suas – menos profissionais, mas tão criativas quanto – e as mulheres se expressam nos fóruns. Trabalhamos juntos, buscando um objetivo comum: emagrecer com gula!

Do “Zerocomplexo”, passando pelo “Clube-Regime” ou pelo “Regimefácil”, todas as pessoas que participaram dos fóruns ajudaram na construção de meu método. Logo, não sou o único autor desta dieta, pois meus pacientes são criadores permanentes!

Este livro é o resultado de longos anos de experiências, testes e avanços dos quais você hoje pode aproveitar.

Se, como o meu primeiro paciente, você seguir minhas instruções ao pé da letra, é impossível que não emagreça rapidamente. Você não precisará de um aparato complexo, apenas uma balança será necessária. Sem cálculos de calorias, sem limite para os alimentos permitidos, sem quadros com números complicados.

A leitura das diferentes etapas é muito simples, pois você não terá senão duas ou três instruções para memorizar. Quanto ao resto, continuando com este cenário simples, tudo poderá ser consumido à vontade.

Antes de nos lançarmos ao princípio da dieta propriamente dita, é preciso fazer um pequeno e rápido resumo dos diferentes grupos de alimentos, para que não se cometam erros na escolha de seus ingredientes.



## Os carboidratos, os lipídios e as proteínas



O conjunto de alimentos que consumimos é composto por apenas três classes de nutrientes: os carboidratos, os lipídios e as proteínas. O valor calórico destes três nutrientes é diferente, mas já se sabe atualmente que é importante não considerar um alimento apenas em termos calóricos: deste modo, as 100 calorias trazidas por um pedaço de bolo de chocolate, de peixe ou de vinagrete não são tratadas da mesma maneira pelo organismo. O proveito final destas calorias varia muito em função de sua origem. Por este motivo, é importante conhecer bem os nutrientes, para que as escolhas certas sejam feitas dentro da dieta que começaremos juntos.

### Os carboidratos

Os carboidratos são também chamados de açúcares rápidos ou açúcares lentos. Os açúcares rápidos são os que encontramos em alimentos de sabor açucarado: balas, doces, vinho, mel, frutas... Todos sabem que estes não são amigos das dietas... Os açúcares lentos estão na composição do pão, das massas e também dos legumes secos, como lentilhas ou vagens. Dizemos que são "lentos" porque o corpo os assimila de maneira mais devagar que os açúcares rápidos, os quais provocam, pouco tempo depois de terem sido assimilados, uma grande sensação de fome. No plano metabólico, estes últimos favorecem a secreção de insulina, provocando a produção e o estoque de gorduras.

Os carboidratos fornecem apenas quatro calorias por grama, mas costumam ser consumidos em grandes quantidades, para que nos sintamos satisfeitos.

O programa de nossa dieta exclui quase totalmente a ingestão de carboidratos até que se chegue ao peso desejado (com exceção dos trazidos pelos legumes, pelo farelo de aveia e pelos laticínios). Eles serão reintegrados na forma de pão e féculas apenas no período de consolidação (fase 3). Em seguida, você poderá consumi-los novamente em total liberdade durante seis dias da semana, durante a fase de estabilização (fase 4).



### Os lipídios

São, em geral, bastante conhecidos por quem deseja emagrecer, pois são o inimigo número 1 de sua linha. Com 9 calorias por grama, os lipídios também são chamados de gorduras. Estão praticamente ausentes de nosso programa, à exceção dos contidos em carnes e peixes autorizados. As gorduras podem ser de origem animal: os embutidos de porco contêm muitos lipídios, assim como as carnes de cordeiro e carneiro. Certas aves e peixes são, igualmente, muito gordurosos: pato, ganso, salmão, atum... Mas as gorduras dos chamados "peixes gordurosos" são benéficas para a saúde, graças ao seu alto teor de ômega 3. Evidentemente, a manteiga e o creme de leite são compostos por mais de 80% de lipídios e, logo, são proibidos. Os lipídios vegetais, como o azeite e o óleo de canola, ainda que interessantes para a saúde (são especialmente ricos em ômega 3 e bons para o coração), serão proibidos ao longo de sua dieta, com exceção de uma colher de café do vinagrete Maya.

### As proteínas

Dos três nutrientes, as proteínas são as únicas não carburantes naturais do organismo. O organismo utiliza as proteínas para construção (crescimento), manutenção e reparação: renovação da pele, das unhas, dos cabelos, dos tecidos musculares, da memória e dos glóbulos sanguíneos... As proteínas também intervêm em outras funções do organismo, como no controle da imunidade. São constituídas por um conjunto de vinte aminoácidos diferentes. Existem proteínas de origem animal e de origem vegetal. As fontes mais importantes de proteína vêm de produtos de origem animal: a carne é extremamente rica em proteínas. Certos alimentos ricos em proteínas são praticamente desprovidos de gordura e particularmente interessantes para nossa dieta, como é o caso dos cortes magros do boi, do peru, de certos abates, dos peixes brancos, dos camarões, do caranguejo, o tofu... A clara do ovo é a proteína de referência, pois é desprovida de colesterol, que está concentrado na gema. Os cereais e as leguminosas também têm proteínas, mas são muito ricos em carboidratos. Por isso não os retemos em nosso regime. Ao longo da fase de ataque, suas refeições devem ser compostas por proteínas, unicamente proteínas.

### As proteínas, um nutriente vital

O consumo exclusivo de proteínas durante uma dieta não é perigoso, muito pelo contrário, pois as proteínas são o único grupo de nutrientes que seu corpo não é capaz de sintetizar sozinho. Ele encontrará carboidratos e lipídios necessários à sua dieta buscando-os em suas reservas. O corpo não será, contudo, capaz de fabricar proteínas sozinho e, por isso, uma dieta sem tais nutrientes poderia ser perigosa. Em caso de insuficiência, o corpo encontrará as proteínas necessárias à sua sobrevivência nos músculos, na pele ou mesmo nos ossos. Uma dieta deve sempre fornecer ao menos 1 grama de proteína por quilo, e as proteínas devem ser igualmente repartidas ao longo das três refeições.



### **Você queima as calorias e digere as proteínas!**

A digestão das proteínas é extremamente lenta. Você sabia que são necessárias mais de três horas para digerir e assimilar uma refeição rica em proteínas? E isso não é tudo: para extrair as calorias das proteínas, o corpo precisa fazer um grande esforço. Calcula-se que para utilizar 100 quilocalorias é preciso gastar pelo menos 30! O simples fato de digerir reduz as calorias de uma refeição rica em proteínas.

## O interesse pelas proteínas: as provas científicas

### **As proteínas puras reduzem o apetite**

Por não serem facilmente digeridas, as proteínas são poderosos inibidores de apetite. O grande consumo de proteínas puras provoca a secreção de corpos cetônicos, que proporcionam uma sensação duradoura de saciedade. Depois de três dias de proteínas puras, a fome desaparece totalmente. Você resistirá mais facilmente à vontade de beliscar porque o fantasma da fome não será mais uma ameaça.

### **As proteínas puras reduzem o acúmulo de calorias**

Para o ser humano, a proporção ideal de nutrientes (da qual ele obterá a maior parte das calorias necessárias à sua sobrevivência) é composta de acordo com a seguinte fórmula: cinco partes de carboidratos, três partes de lipídios e duas de proteínas. Quando a composição do bolo alimentar corresponde a esta proporção, há assimilação ideal de nutrientes, que ocorre ao longo do intestino delgado, com o máximo de eficácia. Quando a proporção foge à regra, há uma desregulação na absorção de nutrientes pelo organismo, quadro particularmente interessante durante uma dieta. A alimentação restrita a apenas um dos três tipos de nutriente ocasiona, automaticamente, uma má absorção das calorias. Uma alimentação composta exclusivamente por carboidratos ou lipídios é inconcebível, pois, a longo prazo, colocaria sua saúde em risco: aumento do colesterol, diabetes, problemas cardiovasculares... Apenas uma alimentação composta exclusivamente por proteínas pode ser realizada sem causar danos ao organismo. Ao prover o aparelho digestivo com refeições proteicas, ele lutará para tirar proveito máximo do conteúdo calórico dos alimentos. O organismo passará a retirar apenas as proteínas indispensáveis à manutenção das atividades dos órgãos, utilizando muito pouco do resto das calorias fornecidas.

### **As proteínas puras ajudam na luta contra a retenção de líquidos**

As dietas à base de vegetais, frutas, legumes e sais minerais favorecem a retenção de líquidos. A dieta aqui apresentada, à base de proteínas, é, em contrapartida, hidrófuga, pois facilita a eliminação urinária, particularmente vantajosa no período de menopausa ou pré-menstrual. Nosso método é, então, muito interessante para as mulheres, que tendem a reter água nos tecidos mais facilmente. Algumas de minhas pacientes, pouco habituadas com o sobrepeso antes da menopausa, percebem seus pés inchados, as pernas pesadas e a barriga dura. As pequenas dietas que elas costumavam fazer (como comer menos depois de uma semana de festas, por exemplo) se mostraram totalmente ineficazes. O plano de ataque de nossa dieta, composto exclusivamente por proteínas, faz milagres a essas mulheres.

### **As proteínas combatem a celulite de maneira eficaz**

Os resultados da dieta proteica do Método Dukan sobre as celulites são espetaculares. Esses resultados são explicados, simplesmente, pela capacidade hidrófuga das proteínas e pela intensa filtração dos rins. A água penetra nos tecidos e sai levando consigo os dejetos. Assim, as celulites desaparecem. Portanto, é indispensável ingerir bastante líquido durante toda dieta.



### **Beba bastante para eliminar os dejetos**

O corpo não utiliza mais do que uma pequena parte do que você come. Aproximadamente, 50% é assimilado. O resto é eliminado em dejetos pela urina, e pode provocar um aumento de ácido úrico. Para reduzir esse prejuízo, é preciso ingerir bastante líquido durante esta dieta (2 litros de água por dia). Nossos estudos demonstram que, com a hidratação necessária, o consumo de proteínas não apresenta qualquer risco. O resultado da soma proteína + água é muito benéfico contra a celulite!



## As quatro fases da dieta

### FASE 1

#### O ataque com as proteínas puras (PP)

Este período é o mais motivador, pois você verá o ponteiro da balança descer com uma rapidez impressionante, um pouco como se estivesse em jejum. Este plano de ataque é uma verdadeira máquina de guerra.

Ao longo desta fase, você consumirá as proteínas mais puras possíveis, eliminando ao máximo todos os demais nutrientes. Na realidade, não é possível eliminar totalmente os carboidratos e lipídios de sua alimentação: à exceção da clara de ovo, não existe outro alimento exclusivamente proteico. Sua dieta será, assim, composta por um certo número de alimentos, cuja composição é a mais próxima possível da pureza das proteínas, como, por exemplo, certas categorias de carnes, peixes, frutos do mar, aves, ovos e laticínios com 0% de gordura.

**Duração:** este período pode durar entre um e sete dias, de acordo com o peso a ser perdido.

### FASE 2

#### O cruzeiro com as proteínas alternativas ou proteínas + legumes (PL)

Esta segunda fase é indissociável da primeira, pois ambas funcionam juntas. Você alternará períodos de proteínas + legumes com dias de proteínas puras.

Tanto o primeiro quanto o segundo período oferecem total liberdade com relação às quantidades. Ambos permitem que os alimentos autorizados sejam consumidos "à vontade", a toda hora...

Mais tarde, veremos em que ritmo estes dois períodos devem ser alternados: isso dependerá do peso a ser perdido, de sua idade e também de sua motivação.

**Duração:** esta fase deve ser seguida sem pausas até a obtenção do Peso Ideal.

### FASE 3

#### A consolidação do peso obtido

A missão essencial desta fase é abrir novamente a alimentação e estabilizar o peso. Você poderá se alimentar de maneira mais variada, devendo sempre evitar o efeito sanfona e o risco de recuperar o peso. Seu organismo tentará resistir, especialmente se a perda de peso for grande. Ele reagirá diante do desvio de suas reservas, tentando ganhar peso novamente: para tanto, reduzirá ao mínimo seus gastos de energia e assimilará todo alimento consumido o máximo possível. Uma refeição farta, que teria tido pouco efeito antes do início da dieta, terá sérias consequências ao longo deste período.

Por este motivo, as quantidades de alimentos mais ricos serão limitadas, a fim de que se atinja sem riscos o retorno à calmaria dos metabolismos e o fim do efeito sanfona, uma das causas mais frequentes de fracasso das dietas emagrecedoras.

**Duração:** está atrelada à quantidade de peso perdido e é calculada de maneira muito simples: dez dias de consolidação por quilo perdido.

### FASE 4

#### A estabilização definitiva

Como já vimos, as pessoas que estiveram com sobrepeso sabem muito bem que, mesmo depois de um regime, não será possível atingir o equilíbrio nem realizar a medida alimentar que a maior parte dos nutricionistas, com razão, aconselha como garantia de preservação do peso perdido. Por isso, é importante supervisionar a pessoa que acaba de terminar a fase de consolidação, tendo em vista sua personalidade de antigo "gordo".

Nesta quarta fase, a dieta Dukan impõe um dia de proteínas puras por semana (geralmente, a quinta-feira).

**Duração:** tanto tempo quanto for possível; ou melhor, para o resto de sua vida... As poucas medidas da fase 4 permitirão que você coma de tudo, como todo mundo, sem nunca mais recuperar o peso.

### Uma dieta rica em água

Uma vez que as proteínas, quando digeridas, liberam dejetos no organismo sob forma de ácido úrico, é importante beber, ao menos, 1 litro e meio de água por dia. Além disso, a água aumenta a eficácia desta dieta: emagrecer é queimar calorias e, também, eliminá-las. Como em qualquer combustão, a energia queimada ao longo de uma dieta cria dejetos, e é preciso eliminá-los. O fato de não beber pode frear sua perda de peso e também ser tóxico para seu organismo.

### Uma dieta moderada em sal

A dieta Dukan é hidrófuga (elimina água) e, deste modo, luta eficazmente contra a retenção de líquidos. Uma alimentação muito salgada retém líquidos nos tecidos: não se esqueça de que 1 litro de água pesa 1 quilo, e que 9 gramas de sal têm a capacidade de reter 1 litro de água nos tecidos!



### Como usar o farelo de aveia em função das fases?

- **Fase de ataque:**  
1 colher e meia de sopa por dia.
- **Fase de cruzeiro:**  
2 colheres de sopa por dia.
- **Fase de consolidação:**  
2 colheres e meia de sopa por dia.
- **Fase de estabilização e para o resto da vida:**  
3 colheres de sopa por dia. O farelo de aveia é vendido a granel para a preparação de panquecas, mingaus e pães. Além disso, há produtos já preparados utilizando apenas o farelo de aveia como cereal: biscoitos, barras de cereal com farelo de aveia e até mesmo cereais para o café da manhã. Escolha um farelo de aveia orgânico e, se possível, com o índice M2bis-B6.

## Os três fundamentos inovadores e específicos da dieta Dukan

A dieta Dukan também se apoia em um alimento-chave: o farelo de aveia. Para mim, é o alimento que mais protege a saúde no mundo.

### O farelo de aveia

#### O farelo de aveia melhora delicadamente o trânsito intestinal

Na natureza, há dois tipos de fibras: as solúveis (presentes na pectina da maçã ou no farelo de aveia) e as insolúveis. As fibras insolúveis, como as do farelo de trigo, podem ser muito irritantes para os intestinos frágeis. As fibras solúveis, ao contrário, são muito mais leves: transformam-se em uma espécie de gel e facilitam o trânsito, levando consigo uma pequena parte das calorias do alimento consumido. Quando absorvido todos os dias, o farelo de aveia pode ajudar a manter a forma: pequenas águas fazem grandes rios. Para as pessoas muito sensíveis e reativas, é possível consumir o farelo embebendo-o no leite durante meia hora, atenuando seu efeito.

#### O farelo de aveia sacia

O farelo incha no contato com a água e ocupa de vinte a trinta vezes seu volume no estômago. Assim, a barriga fica bem cheia e ocupada por mais tempo.

#### O farelo de aveia é emagrecedor

O farelo de aveia tem um poder extraordinário de confiscar calorias no intestino delgado e de eliminá-las junto às fezes. Este desperdício calórico não é muito grande, mas é renovável e se torna significativo a longo prazo. Além disso, o farelo de aveia otimiza sem violência o trânsito intestinal, que costuma ser moderado durante uma dieta.

#### O farelo de aveia reduz o nível de colesterol

Inúmeros estudos já demonstraram a importância das fibras com relação ao nível de colesterol. O farelo de aveia é, de longe, o que tem melhor impacto no nível sanguíneo de colesterol. Associado a uma alimentação

equilibrada, o farelo de aveia reduz o nível de colesterol de maneira significativa, e seu consumo é recomendado na prevenção de doenças cardiovasculares.

#### O farelo de aveia protege do diabetes

Diminuindo a rapidez da passagem dos açúcares rápidos no sangue, o farelo de aveia também reduz a secreção de insulina e a fadiga do pâncreas.

#### O farelo de aveia protege contra o câncer de cólon

Se consumido todos os dias e se for associado a uma boa hidratação, o farelo de aveia protege as paredes do intestino. Nosso intestino é um filtro, e este filtro pode ficar obstruído por motivos como poluição, alimentação desequilibrada, pesticidas, intolerâncias alimentares... Por isso, as paredes do intestino podem ficar irritadas. O farelo de aveia exerce um papel de esponja intestinal: absorve e limpa, na medida em que é consumido diariamente.

#### Nem todos os farelos de aveia têm o mesmo valor.

##### Existem dois tipos de farelo de aveia:

- o farelo de aveia de cozinha, usado para preparar doces, mingau, crepes ou pães com sete cereais;
- o farelo nutricional, que auxilia na saúde e na boa forma, cujas virtudes medicinais são obtidas por um modo de fabricação particular com base na moagem e na peneiração deste cereal. A moagem é a trituração do farelo e, assim, diminui suas partículas. A peneiração é o trabalho de separação do farelo da farinha de aveia. Uma moagem muito fina esteriliza o farelo e faz com que perca uma grande parte de sua eficácia. Do mesmo modo, um farelo muito grosso e insuficientemente moído perde sua superfície útil de viscosidade. O mesmo acontece com a peneiração: uma peneiração insuficiente não elimina suficientemente a farinha muito açucarada da aveia. Meus trabalhos pessoais sobre o desperdício calórico relacionado com farelo de aveia, juntamente com o trabalho de engenheiros agrônomos finlandeses, mostraram que a moagem ideal produz partículas de tamanho "médio-plus", ou seja, a M2bis. Quanto à peneiração, o ideal é o farelo da sexta passagem na peneira, o B6, o que lhe confere um teor negligenciável de carboidratos rápidos. A associação desta moagem e desta peneiração tem a classificação M2bis-B6, com o atestado das propriedades medicinais do farelo de aveia.

### Onde encontrar o farelo de aveia?

Você pode encontrá-lo em lojas de produtos naturais ou orgânicos. Escolha o bruto, sem o gérmen. O farelo de aveia é um alimento barato, o que é raro em produtos de dieta.

### É o farelo de trigo?

O farelo de trigo, diferentemente do farelo de aveia, é composto por fibras insolúveis, que em nada ajudam no emagrecimento, mas que podem auxiliar em casos de constipação. Sua textura e consistência podem deixar algumas receitas mais encorpadas. Você pode adicionar, em caso de constipação, 1 colher de farelo de trigo à sua dose diária de farelo de aveia.



### Os aromas alimentares

Os aromas alimentares representam um conceito novo e de grande importância na luta contra o sobrepeso. Fiz muitas pesquisas sobre a fisiologia deste fenômeno, por ter implicações na sobrevivência das espécies. Todos os animais do mundo, inclusive os seres humanos, quando não são especialistas em nutrição, acreditam nas mensagens sensoriais liberadas pelos alimentos para que os reconheçam e para que se alimentem deles, adaptando o esforço necessário à sua colheita ou à sua captura de acordo com a atração ou a repulsão apresentada. Entre estas mensagens sensoriais, os odores e os sabores são os mais decisivos: nunca veremos um gato consumir um alimento sem cheirá-lo. A evolução das espécies costuma fazer com que se associem o cheiro e o sabor mais atraentes aos alimentos mais úteis à sobrevivência do animal. Por isso, o sabor do açúcar e da gordura são extremamente agradáveis e atrativos, pois são os mais energéticos. Atualmente, a descoberta e a fabricação dos aromas isolados do próprio alimento conseguem produzir a satisfação do gosto e do cheiro desse alimento sem as calorias que o acompanha.

É facilmente compreensível que estes aromas alimentares facilitam a perda de peso. Estes novos instrumentos abrem mais um caminho para minha dieta, com a possibilidade de associar a liberdade dos sabores à liberdade das quantidades.

Infelizmente, estes aromas ainda não são suficientemente bem distribuídos e, por enquanto, são encontrados apenas em alguns mercados e lojas especializadas em produtos para confeitaria.

#### Alguns exemplos dos aromas mais originais e utilizados

Alho, amarula, ameixa, aniz, bacon, banana, canela, champagne, erva-doce, groselha, maçã, panetone, pequi, pêssego, pizza, queijo, tutti-frutti, uva, erva, chocolate, amêndoa, manteiga, café, caramelo, groselha, cereja, limão, tangerina, morango, framboesa, maracujá, menta, mel, avelã, nozes, coco, laranja, baunilha... Tudo para se cozinhar com sabores e criatividade!

### O konhaku

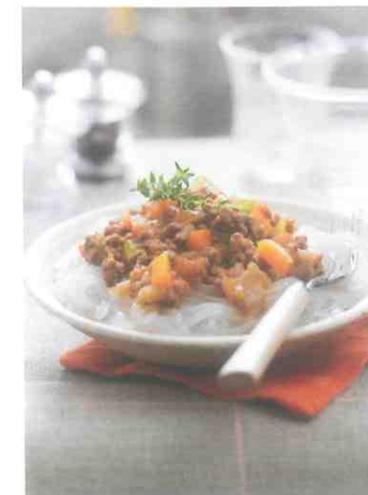
Trata-se de um alimento com origem na culinária do povo japonês, cujas mulheres dividem com as francesas o prêmio de maior magreza e longevidade do planeta.

O konhaku é a raiz de uma planta, semelhante a uma enorme beterraba e é utilizado no Japão há milhares de anos. Seu diferencial está no tipo de fibra que o compõe: o glucomanan. Graças ao glucomanan, o konhaku tem, como a pectina da maçã e os betaglucanos do farelo de aveia, um grande futuro. Suas fibras absorvem até cem vezes seu peso em água, formando um gel ultraviscoso, que enche o estômago e engana as gorduras e os açúcares. Mas a magia desta ação está no fato de ser praticamente não calórica! Não é apenas sem calorias, como também muito saciável. Por isso me interessei logo por este admirável auxiliar.

O konhaku se apresenta em diferentes formas (blocos, aletrias, pó...), mas as massas do konhaku, ou shiratakis, são, em minha opinião, o de melhor uso para um ocidental. Atualmente, é possível fabricar aletrias ou mesmo massas com bom nível de conservação. Estas massas, totalmente desprovidas de calorias, são preparadas exatamente da mesma maneira que as aletrias ou os espaguetes. Têm uma consistência muito agradável na boca, resistindo ligeiramente aos dentes, mas sem gosto particular. São, contudo, impregnadas pelo molho ou pela preparação que as acompanha. A preparação mais comum na dieta Dukan é a bolonhesa leve, com carne moída e molho de tomate caseiro ou industrial, mas sem açúcar e óleo.

Podemos consumir shiratakis na fase de ataque, reduzindo a quantidade de molho de tomate e conservando a quantidade de carne moída. Na fase de cruzeiro, podemos adicionar todos os tipos de legumes, como berinjelas, abobrinhas e tiras de pimentão... Na fase de consolidação, podem ser acompanhados por parmesão e, na fase de estabilização, com qualquer preparação.

Os shiratakis, ou massa de konhaku, representam um progresso sem precedentes na luta contra o sobrepeso. Há inúmeras receitas disponíveis e os pratos foram criados para divulgar o uso ainda muito restrito deste alimento.



## Resumindo...

### 0 Método Dukan em 12 pontos-chave



#### 1 Eficácia

Não conheço ninguém que tenha seguido o método com motivação e confiança e não tenha emagrecido, obtendo seu **Peso Ideal**, consolidando-o e estabilizando-o.

#### 2 Rapidez de ação

Seu início, desde o ataque, é **fulminante** e apto a manter ou até mesmo aumentar a motivação.



#### 3 Simplicidade

Cem alimentos, 72 proteínas, 28 legumes.

#### 4 Ausência de fome

Os cem alimentos vêm junto com a indicação "**à vontade**".



#### 5 Uma estrutura forte, dividida em quatro fases

Um **enquadramento preciso no qual se apoiar**, um diário de bordo não negociável e difícil de ser transgredido.

#### 6 O Peso Ideal de cada um

Este conceito ajuda a cada pessoa com sobrepeso e disposta a emagrecer a calcular seu **Peso Ideal** e certo.

Um peso "**atingível e conservável**".



#### 7 Um método natural

Os cem alimentos de meu método são **fundamentalmente humanos**, são os das origens, os do caçador e coletor.

#### 8 Contrato de estabilização

Três medidas simples, **concretas, prescritas para toda a vida**.



#### 9 Plano didático

**Emagrecer aprendendo a emagrecer**, por adoção instintiva da importância dos alimentos em função de sua introdução.



#### 10 Conceito da AFPEA

"**Atividade física prescrita em atestado**": uma maneira radicalmente nova de prescrever o segundo motor do emagrecimento.



#### 11 Extensão do método ao indivíduo

Um plano de emagrecimento tem **chances muito maiores de sucesso** quando são consideradas as informações do cliente. Com a internet, isto agora é possível (ver p. 142).



#### 12 Extensão do método ao acompanhamento do programa on-line

O acompanhamento, **dia após dia, quilo após quilo**, está finalmente na internet. O método se torna interativo, por meio do diálogo sobre as instruções da manhã e do relatório à noite (ver p. 143).

