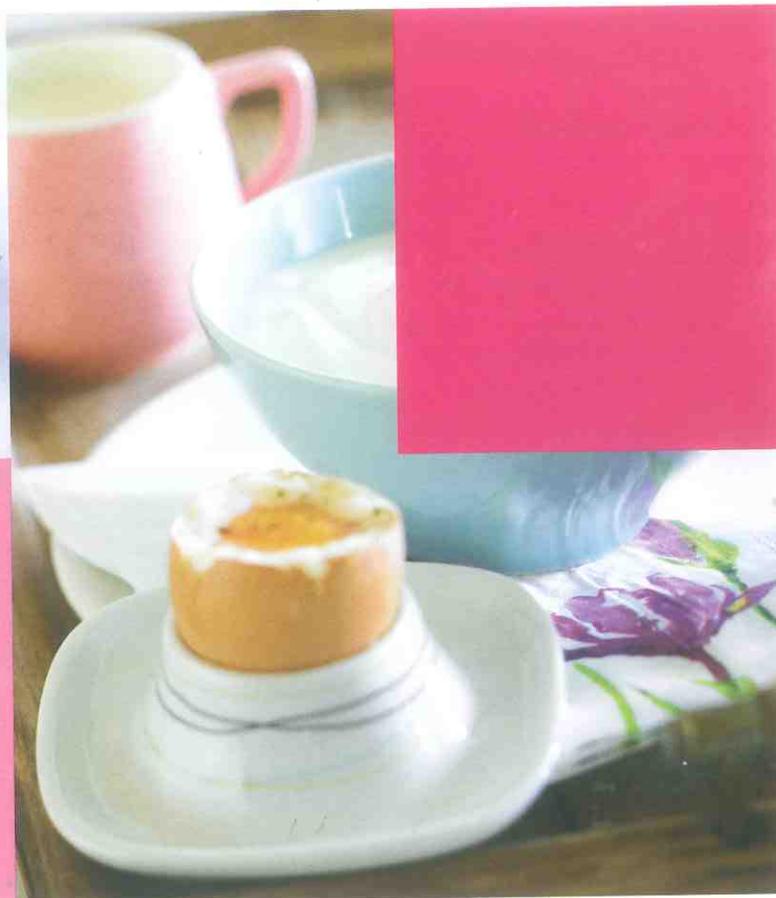


Fase 1: o ataque

A fase das proteínas puras é fulminante. Seguindo-a, você estará no comando de uma máquina de guerra capaz de esmagar todas as resistências em sua passagem. Suba a bordo!





Os objetivos da fase 1

Uma única instrução a seguir: o que é autorizado pode ser consumido à vontade

Nas próximas páginas, você encontrará uma lista de alimentos autorizados (ver p. 40). Eles estão à sua disposição, você poderá consumi-los à vontade. Quanto aos demais, esqueça-os por enquanto.

Beba ao menos 1 litro e meio de água por dia. Quanto mais beber, maior será a sensação de estar "cheio" e, você será mais rapidamente saciado. Você também vai urinar muito, pois, por não ter o hábito de ingerir tanta água, seus rins serão obrigados a abrir as válvulas e eliminar água. Você vai rapidamente sentir uma grande leveza: seu rosto ficará mais fino, seus anéis vão deslizar por seus dedos desinchados!

A direção dos três primeiros dias

A dieta de ataque trabalha o efeito-surpresa: o corpo deverá se adaptar a uma nova alimentação.

• O primeiro dia da dieta de ataque

Este é um dia de adaptação e combate. Claro, ele abre a porta a inúmeras categorias de alimentos usuais e saborosos, mas a fecha para muitas outras que você tem o hábito de consumir. Para começar sua dieta, escolha, de preferência, um dia em que possa descansar e estar livre para se alimentar como bem entender: o começo de um fim de semana pode ser ideal. Cabe a você decidir de acordo com o ritmo de sua semana.

A sensação de restrição será muito forte durante os três primeiros dias. Para atenuá-la e seguir as orientações, encha sua geladeira de alimentos autorizados. Assim, você poderá aproveitar plenamente as

possibilidades da dieta que, pela primeira vez, lhe permite comer "à vontade" alimentos densos e apetitosos, como carne de boi ou vitela e peixe de qualquer tipo, inclusive salmão defumado, atum em lata, arenque, kani... Além de ostras, lagostins, ovos mexidos, a infinita gama de laticínios com baixo teor de gordura e presuntos sem gordura, sem esquecer os flãs de creme de leite desnatado... Não lhe faltarão opções! No primeiro dia, coma bastante. Substitua as qualidades que faltam pela quantidade.

• O segundo dia

Um ligeiro cansaço pode ser sentido durante os dois primeiros dias, com uma ínfima resistência a todos os esforços mais prolongados. Seu corpo foi "pego de surpresa" ao longo da dieta de ataque, queimando sem contar e sem resistir. Não é, portanto, o momento de impor-lhe gastos intensos. Evite exercícios violentos e esportes extremos durante este período.

• A partir do terceiro dia

O cansaço cessa e costuma dar lugar a uma impressão de euforia e dinamismo, que reforçam ainda mais as mensagens encorajadoras anunciadas pela balança. A fome desaparece e esse desaparecimento surpreendente está relacionado com a liberação crescente dos famosos corpos cetônicos, o mais poderoso moderador natural de apetite. A liberação também pode ser decorrente de um tédio por parte dos que não gostam de carne e peixe: a monotonia tem um efeito bem marcado sobre o apetite. As fomes fora de hora e as compulsões por açúcar desaparecem depois do terceiro dia.

Uma perda de peso decisiva

Verdadeiro desbloqueio psicológico e surpresa metabólica, a fase de ataque deve fazer com que você perca bem e rápido o máximo de peso possível durante esta curta duração. Até você ficará surpreso.

Remediando a constipação

A constipação resulta do fato de os alimentos proteicos conterem pouca fibra. Compre farelo de aveia e o coloque no iogurte. Ao fim de uma grande refeição, você também pode consumir uma colher de sopa de óleo mineral (vendido em farmácias). E, principalmente, beba o máximo de água que puder, pois além de ser conhecida por nos fazer urinar, a água também hidrata e amolece as fezes, melhora o rendimento de contrações e facilita o trânsito intestinal.

A sensação de boca seca

Hálito forte, sensação de boca seca: estes são sintomas específicos de toda dieta emagrecedora e serão mais marcados aqui do que em regimes de postura mais progressiva. Estes sintomas indicam que você está emagrecendo e que deve acolher tais mensagens de sucesso com satisfação. Para atenuá-los, beba mais água e masque chicletes sem açúcar.

Três refeições por dia

Mesmo que o princípio da dieta se baseie na possibilidade de alimentar-se à vontade dentro da lista indicada, é importante conservar um ritmo geral normal, composto por três refeições. Antes de mais nada, se pular alguma refeição, seu organismo vai "se vingar" na próxima: você correria o risco de não resistir a alimentos não autorizados, e seu corpo, que por essência não gosta de frustração, armazenará ainda mais os alimentos que lhe forem propostos.

Verifique seu peso!

Pese-se com frequência ao longo da fase de ataque, isto fará com que a motivação esteja sempre presente: de hora em hora, você constatará que o ponteiro da balança desce cada vez mais. A balança é sua amiga e o encorajará durante a fase de ataque, ajudando-o a permanecer vigilante durante as fases de consolidação e estabilização.

As regras da fase 1

Quanto tempo?

A dieta de ataque será composta por proteínas puras e sua duração varia de acordo com sua idade, o peso que você tem a perder e o número de dietas que fez anteriormente. Veja, a seguir, algumas dicas para ajudá-lo a traçar claramente seu objetivo e ter êxito em sua dieta.

- **Para uma perda de menos de 5 quilos**

Recomenda-se evitar um começo muito fulminante: um único dia é o suficiente. Este primeiro dia, chamado "dia de abertura", tem um efeito de ruptura admirável para o organismo e torna possível uma perda de peso que surpreende e encoraja no começo da dieta.

- **Para uma perda de menos de 10 quilos**

Proponho começar a dieta com um ataque de três dias, o que lhe permite passar sem esforços à fase de proteínas em alternância com legumes.

- **Para uma perda de 10 a 20 quilos**

A duração da dieta de ataque é de cinco dias, tempo que viabiliza os melhores resultados sem desenvolvimento de resistência metabólica ou cansaço daquele que a pratica. É a duração mais comum desta fase.

- **Para uma perda de mais de 20 quilos**

Para obesidades maiores, quando a perda ultrapassa os 20 quilos, é possível levar a fase de proteínas puras para até sete dias. Você também pode seguir esta indicação (depois de ter consultado seu médico) se tiver seguido muitas dietas. Seu organismo corre o risco de sofrer um efeito recalcitrante. Neste caso, é imprescindível beber ao menos 1 litro e meio de água por dia.

Como resistir à fase de ataque?

- Leia e releia atenciosamente a lista de alimentos autorizados, faça uma lista de compras com os que preferir. Atenha-se apenas a esta lista. Siga a instrução que se resume em duas linhas: carnes magras, peixes e frutos do mar, aves, presuntos light, tofu, ovos, laticínios magros e água.
- Coma sempre que desejar, a dieta autoriza a livre quantidade. Aproveite!
- Nunca pule refeições, pois este é um erro grave: você comeria mais na refeição seguinte ou, pior ainda, acabaria não resistindo a alimentos proibidos, e seu corpo o faria pagar caro por esta restrição suplementar.
- Beba muita água, a cada vez que comer. Para uma boa eliminação de líquido, você deve beber ao menos 1 litro e meio de água por dia. A água também o ajudará a sentir-se saciado.
- Encha sua geladeira! Se faltarem proteínas e você sentir fome, acabará não resistindo a um alimento proibido. Por isso, faça compras regularmente, a fim de não dar espaço à privação.

Quais serão os momentos difíceis?

Os três primeiros dias podem ser uma etapa delicada, pois seu corpo deve habituar-se a um novo modo de alimentação.

Você deverá superar a fome, que acaba a partir do terceiro dia; você poderá se sentir constipado, mas tudo voltará rapidamente à ordem graças ao farelo de aveia.

Ao longo destes três primeiros dias, a fome de sabores açucarados pode ser intensa. Mantenha-se firme, três dias não são o fim do mundo. Se conseguir atravessá-los, a fome, assim como a vontade de ingerir açúcar, passará com a evolução de sua dieta.



Caminhe!

Não se esqueça de caminhar 20 minutos por dia. Não é apenas um conselho, é um acordo recíproco que você deve cumprir ao longo da fase de ataque, pois isto fará com que a motivação esteja sempre presente: de hora em hora, você constatará que o ponteiro da balança desce cada vez mais. A balança é sua amiga e o encorajará durante a fase de ataque, ajudando-o a permanecer vigilante durante as fases de consolidação e estabilização.



As proteínas puras

O que são?

Entre os alimentos que consumimos, apenas a clara do ovo é composta por proteínas praticamente puras. Há, no entanto, um certo número de alimentos que se aproximam da perfeição que buscamos. Por isso, na lista de alimentos autorizados ao longo da fase 1, você encontrará as seguintes proteínas, extremamente ricas em proteínas puras:

- carne de boi (com exceção da costela, assim como todos os cortes para o preparo do cozido);
- filé mignon;
- aves (com exceção do pato e do ganso);
- peixes;
- crustáceos e moluscos;
- ovos;
- laticínios magros;
- proteínas vegetais: tofu, seitan.

A lei do tudo ou nada

A eficácia da fase 1 está inteiramente atrelada à seleção dos alimentos: a dieta será fulminante à medida que a alimentação for limitada a esta categoria de alimentos. Mas cuidado: se não respeitar as instruções ao pé da letra, sua dieta será mais demorada ou até mesmo bloqueada e impossibilitada. Sendo assim, nenhum extra deve ser autorizado: um pequeno pedaço de chocolate depois de um bife grelhado pode lhe parecer inofensivo, mas, para o seu organismo, tudo muda – o princípio da dieta, como já explicamos, é baseado no fato de que seu corpo vai digerir apenas proteínas. Se você introduzir açúcares ou lipídios, o jejum proteico estará fadado ao fracasso.

Deste modo, é impossível fazer a dieta pela metade. A dieta Dukan responde à lei do tudo ou nada: sua eficácia metabólica estaria em jogo se você decidisse praticá-la apenas “um pouco”.

Contudo, se você respeitar a fundo esta palavra de ordem única, a dieta levará seu corpo a:

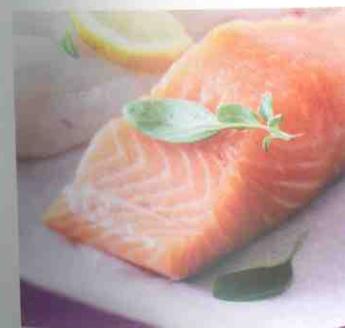
- queimar calorias para digerir as proteínas;
- digerir mais lentamente os alimentos proteicos;
- buscar rapidamente suas reservas, sem diminuir sua musculatura ou seu esqueleto;
- eliminar a celulite;
- combater o edema e a retenção de líquidos;
- reduzir o apetite.

Força, esta etapa não é muito longa: vá fundo!

Uma dieta ideal contra a retenção de líquidos

Você também pode usar a fase de proteínas puras se, durante sua vida, sentir que os quilos começam a ganhá-lo aos poucos. Dois ou três dias de proteínas puras são capazes de colocar seu corpo novamente no bom caminho. Esta observação é especialmente dedicada às mulheres que se sentem “inchadas” ao fim da menstruação, ou àquelas que, aos 50 anos, veem seu corpo se transformar, mesmo que não comam mais que o normal. Na verdade, para a mulher, o mecanismo de ganho de peso é mais complexo que para o homem, pois está constantemente vinculado à retenção de líquidos. Alguns dias de proteínas puras farão com que você não se sinta mais “balofa”: esta fase da dieta combate eficazmente as pernas pesadas, os dedos inchados... Além do que mostra a balança, você realmente sentirá a boa forma: sua silhueta será transformada.

Ao longo de toda a sua vida, depois de seguir a dieta, você irá desfrutar dos benefícios da fase 1 graças às Quintas-feiras Proteicas, instauradas na fase de consolidação.



O ganho de peso na menopausa

É evidente que a menopausa é um período muito delicado na vida de uma mulher em matéria de peso, mas não desanime. É importante agir assim que os primeiros quilos forem notados. Neste caso, uma Quinta-feira Proteica por semana, ou duas vezes a cada 15 dias são o suficiente para mantê-la no Peso Ideal. Quanto aos outros dias da semana, evite beber água demais e não consuma muito sal, a fim de limitar a retenção de líquidos. Descarte os pratos industrializados já prontos, que, sozinhos, trazem 90% do sal que podemos consumir!



Como preparar a carne?

A preparação das carnes deve ser feita sem uso de gorduras, sem manteiga, sem óleo ou creme de leite, mesmo aqueles com baixo teor de gordura. O cozimento aconselhado é o grelhado, mas as carnes também podem ser assadas no forno, preparadas em papelote ou até mesmo cozidas. O grau de cozimento fica a gosto de cada um, mas é preciso saber que o cozimento desengordura progressivamente a carne, aproximando-a do ideal de proteína pura preconizado por esta dieta. Não deixe de utilizar condimentos para evitar uma certa monotonia.

Os 72 alimentos autorizados na fase de ataque

Tenha sempre à mão ou na geladeira várias opções de alimentos que vão se tornar seus amigos e seus alimentos-fetiche. Leve-os consigo para onde for, pois a maior parte dos alimentos proteicos necessita de preparação e, diferentemente dos carboidratos e lipídios, conservam-se bem menos e não são facilmente encontrados, como biscoitos ou chocolates, nos supermercados e nas despensas.

Antes de consumir um alimento, tenha a certeza de que ele está na lista da página 40. Não deixe faltar os alimentos necessários à sua dieta. Para estar certo do que comer, guarde a lista consigo durante a primeira semana, ela é simples e se resume em duas linhas: carnes magras e abates, peixes e frutos do mar, aves, presuntos light e ovos, laticínios e bebidas.

As carnes magras

• O boi

Todos os pedaços para assar ou grelhar são autorizados, especialmente o bife, o filé, o contrafilé, o rosbife, os cortes especiais.

• O hambúrguer

Cru, preparações em tartár ou em carpaccio, sem óleo. Podem ser preparados em forma de almôndegas com a liga do ovo, de ervas ou alcaparras, e cozidos no forno.

O hambúrguer congelado é autorizado, mas tome cuidado para que seu teor de gorduras não ultrapasse 10%. O de 15% é muito gorduroso para o período de ataque.

• O filé mignon

Os cortes aconselhados são o escalope e o assado. A costela de vitela é autorizada, desde que se tire a camada de gordura que a envolve.

• O coelho

Carne magra que pode ser consumida assada ou cozida na mostarda e com requeijão cremoso 0% de gordura.

Os miúdos

Você poderá consumir a língua de vitela e de cordeiro, assim como o fígado. Este último contém inúmeras vitaminas, extremamente úteis ao longo da dieta emagrecedora. Contudo, cuidado com o colesterol: deve ser consumido com moderação por aqueles com taxas superiores à indicada.

Os peixes

Para esta família de alimentos, não há qualquer restrição ou limitação. Todos os peixes são autorizados, sejam gordurosos ou magros, brancos ou azuis, frescos ou congelados, em conserva ou sem óleo, defumados ou secos.

• Todos os peixes gordurosos e azuis

São todos autorizados, em especial a sardinha, o carapau, o atum, o salmão...

• Os peixes defumados

O salmão defumado, ainda que gorduroso e reluzente, não é mais gorduroso que um bife de 10% de gordura. O mesmo acontece com a truta defumada, com a enguia e o arenque.

• Os peixes em conserva

Muito úteis em caso de refeição rápida, são autorizados quando conservados ao natural, como o atum, o salmão, o carapau ao vinho branco, e consumidos sem molho.

• O kani

Preparação à base de peixe branco extremamente magro. É perfeitamente autorizado, pois é de uso prático e fácil de se transportar.

Como preparar o peixe?

O peixe deve ser preparado sem adição de gorduras. Regue-o com limão e salpique-o com condimentos, leve-o ao forno recheado com ervas. Você também pode cozinhá-lo ao vapor ou, melhor ainda, em papelote, para conservar integralmente seu molho de cozimento.



Os frutos do mar

Camarões cinzas e rosas, gambas, caranguejos, moluscos, lagostas, lagostins, ostras, mexilhões, vieiras: todos podem ser consumidos à vontade e darão um ar de festa à sua dieta.

As aves

Todas as aves são autorizadas, à exceção das aves de bico chato, como o pato e o ganso. Cuidado: não consuma a pele.

• O frango

Entre suas diversas partes, a mais magra é o peito, antes da coxa e da asa.

• O peru

Sob todas as formas, em escalope na frigideira ou a coxa assada no forno, com bastante alho.

Os presuntos sem gordura e sem pele

Sem gordura, sem pele e com baixo teor de gordura. Sob esta forma, você pode optar por porco ou peru, pois ambos contêm apenas de 2% a 4% de gordura. São providenciais para um almoço rápido.



Os ovos

• Os ovos inteiros

Podem ser consumidos cozidos, mole, em forma de omelete ou ainda mexidos em uma frigideira de silicone, ou seja, sem adição de óleo ou manteiga.

• Apenas a clara

Os ovos são ricos em colesterol, e seu consumo excessivo é desaconselhado para quem apresenta um nível elevado de colesterol no sangue. Aconselha-se limitar seu consumo a três ou quatro gemas por semana, enquanto a clara, proteína pura por excelência, pode ser usada sem qualquer restrição. Nestes casos, também pode ser útil para preparar omeletes e ovos mexidos, usando uma gema para duas claras.

As proteínas vegetais

Oferecem uma gama de escolha complementar de orientação vegetariana. As proteínas vegetais escolhidas têm origem na soja e no trigo:

• O tofu

É encontrado em forma de tofu firme, para receitas de entrada, de sopas ou pratos, ou de tofu cremoso, ideal para mousses, doces, quiches feitos com farelo de aveia, ou ainda como ingrediente para molhos leves.

• O seitan ou "carne vegetal"

O equivalente do tofu, mas fabricado a partir de proteínas do trigo, ideal para refogados, pratos recheados, no espeto ou em fricassês.

Os laticínios magros

• Os laticínios naturais com 0% de gordura

iogurte, queijo branco, cottage, requeijão 0% de gordura... Você poderá consumi-los à vontade.

• Os iogurtes de fruta, mas sem açúcar

São tolerados na fase 1, mas é melhor evitá-los. O ideal, na fase de ataque, é não consumi-los, mas um ou dois podem ser tolerados.

O que beber?

Todo e qualquer tipo de água está autorizado, especialmente as de fonte ligeiramente diurética.

Se você não gosta de água sem gás, pode beber, sem problemas, água mineral gaseificada, pois o gás não apresenta qualquer inconveniente para esta dieta. Evite, contudo, água muito salgada. Um copo, se lhe for irresistível, mas não mais que isto.

Você pode também beber refrigerantes Zero.

Pense em beber também as águas aromatizadas com gosto de fruta sem açúcar, que podem lhe trazer sabores dos quais você sente falta. Beba também chás e infusões.

Os adoçantes

O açúcar está proibido, mas os adoçantes são autorizados. Eis os mais comuns:

- o **aspartame**, utilizado há mais de vinte anos por mais de 1 bilhão de indivíduos em todo o planeta, sem que qualquer incidente tenha sido registrado. O aspartame em pó perde uma parte de seu poder edulcorante quando esquentado a altas temperaturas.
- o **esteviosídeo**, mais apto a preparações frias ou levemente quentes, em particular para receitas com frutas. Os outros adoçantes variam de acordo com o país. Na França, ciclamato, sacarina, sucralose são autorizados pelas autoridades sanitárias e sua escolha deve ser orientada pelas qualidades de uso: são mais interessantes para sobremesas e cozimentos intensos, especialmente para doces levados ao forno. Para responder aos princípios de precaução, pode ser interessante utilizar uma gama variada de adoçantes, o que faz com que não se acumule um uso prolongado de um único produto.

• O leite desnatado

Fresco ou em pó, é autorizado e pode melhorar o sabor ou a consistência do chá ou do café. Pode ser utilizado no preparo de molhos, cremes, pudins ou outros.

As bebidas

É absolutamente indispensável beber ao menos 1 litro e meio de líquido por dia ao longo de sua dieta. Isto não é uma recomendação, mas uma obrigação. A quantidade não é negociável, por duas razões:

- Quando o organismo digere as proteínas, estas liberam, sob a forma de ureia, uma grande quantidade de dejetos em seu corpo. Para eliminar tais dejetos, é indispensável beber o suficiente.
- Ao longo da dieta, seu organismo eliminará as gorduras armazenadas. A água ajudará seu corpo nesta operação. Ao beber líquido abundantemente, você efetua uma drenagem intensa.

Seu emagrecimento, mesmo que perfeitamente conduzido, não será concluído se não beber bastante líquido: os dejetos oriundos da combustão de gorduras vão se acumular, em vez de serem eliminados.

Os temperos e condimentos

Na página 43, você encontrará a lista de condimentos que podem ser utilizados.

• O sal

É autorizado, mas seu uso deve permanecer moderado, principalmente para quem sofre de retenção de líquidos. Se estiver na fase da menopausa ou pré-menopausa, evite-o ou privilegie os sais dietéticos, com pouco iodo.

• O óleo

Mesmo que certos óleos, como o azeite, tenham a reputação justificada de serem favoráveis ao coração e às artérias, eles não deixam de ser óleos e lipídios, que não têm lugar nesta dieta de proteínas puras (com exceção de uma colher de café no molho vinagrete, a partir da fase de cruzeiro). Contudo, o óleo mineral é tolerado para a preparação de vinagretes. Este óleo não deve ser levado ao fogo. Utilize-o em pequena quantidade e misturado com água gaseificada, o que o tornará mais

leve e reduzirá seu elevado poder gorduroso: muito lubrificante, o óleo mineral corre o risco de acelerar bastante o trânsito intestinal. Prepare seu vinagrete com a seguinte mistura: uma dose de óleo mineral + uma dose de água gaseificada + uma dose de mostarda + uma ou duas doses de vinagre.

• O vinagre

Está particularmente presente nesta dieta. Dê preferência aos vinagres fortes em gosto, como o balsâmico e o xerez, evitando os mais baratos. Há vinagres balsâmicos baratos que contêm caramelo e, logo, muitos açúcares...

• O suco de limão

Pode ser usado para dar gosto aos peixes e frutos do mar, mas não pode ser consumido sob forma de limão espremido ou limonada, mesmo sem açúcar, pois, deste modo, não se trata mais de um condimento, mas de uma fruta – bastante ácida, certamente, porém açucarada e não compatível com as proteínas puras.

• A mostarda

Deve ser consumida com moderação durante esta fase de ataque. Se você sofre de retenção de líquidos, existem mostardas sem sal.

• Os pickles e as cebolas

São permitidos e utilizados como condimentos, mas saem do âmbito da dieta de proteínas puras se as quantidades utilizadas forem grandes a ponto de serem considerados acompanhamentos. Cuidado para não abusar durante o aperitivo ou no restaurante...

• O ketchup normal

Não é autorizado, pois é, ao mesmo tempo, muito açucarado e muito salgado, mas há ketchups sem açúcar que podem ser utilizados em quantidades moderadas.

Os condimentos e especiarias

Tomilho, alho, salsa, chalta, cebolinha... Assim como todos os condimentos, não são apenas autorizados, como também fortemente aconselhados, pois seu uso enriquece o sabor dos alimentos consumidos. Com os alimentos mais saborosos, você se sentirá mais saciado e satisfeito.

O que comer na fase 1?

Carnes

Autorizadas

Alcatra
Bife bovino
Coelho
Contrafilé
Costela de vitela
Escalope de vitela
Filé mignon
Picanha (sem a camada de gordura)
Rosbife

Proibidas

Cordeiro
Costela bovina
Porco

Miúdos

Autorizados

Coração de frango
Fígado de bezerro
Fígado de boi
Fígado de galinha
Língua de boi
Moela de galinha

Proibidos

Base (muito gordurosa) da língua de boi

Embutidos

Autorizadas

Carne seca/Bresaola
Peito de peru ou peito de frango
Presunto magro ou light

Proibidas

Presunto com gordura

Peixes

Autorizados

Atum/Atum ao natural
Bacalhau
Bacalhau fresco
Badejo
Bonito
Cavala
Dourado
Hadoque ou hadoque defumado
Kani ou surimi
Linguado
Merluza
Pacu
Peixe espada
Pescada
Pintado
Raia
Salmão - Salmão defumado
Sardinha
Tilápia
Truta
Vermelho - Trilha

Proibidos

Atum com óleo
Sardinha com óleo

Frutos do mar

Autorizados

Camarão
Camarão cinza
Caranguejo/Siri
Lagosta
Lagosta espinhosa
Lagostinha
Lula
Mexilhões

Ostra
Polvo Vieira

Proteínas vegetais

Autorizadas

Hambúguer de soja
Seitan (carne de glúten)
Tofu

Farelo de aveia e trigo

Autorizados

1 colher de sopa de farelo de trigo (facultativo)
1 colher e meia de sopa por dia de farelo de aveia

Konhaku

Autorizados

Macarrão de konhaku

Aves

Autorizadas

Codorna
Frango
Galeto/Franginho
Galinha-d'angola
Peru

Proibidas

Asa de frango
Ganso
Pato
Pele de frango

Ovos

Autorizados

Ovo de codorna
Ovo de galinha

Laticínios

Autorizados

iogurte Paulista ou Molico 0% gordura
Leite desnatado 0% de gordura
Queijo cottage 0% gordura
Queijo fresco Frescatino 0% gordura
Requeijão Danubio 0% gordura

Proibidos

Laticínios integrais
Queijos

O que comer na fase 1?

Condimentos

Autorizados

Adoçantes
 Ágar-ágar
 Alecrim
 Algas marinhas
 Alho
 Anis
 Aromas ou essências
 Açafraão
 Baunilha (fava ou em pó sem açúcar)
 Caldo em cubo ou pó 0% de gordura
 Canela
 Cardamomo
 Cebola seca
 Cerefólio
 Coentro
 Cominho
 Cravo
 Cúrcuma
 Estragão
 Gengibre
 Ketchup light
 Maionese Dukan
 Manjericão
 Noz-moscada
 Pimenta
 Pimenta-do-reino
 Páprica
 Pó picante
 Raiz-forte

Sal
 Salsa
 Vinagre
 Vinagrete Dukan
 Óleo mineral

Tolerados

em quantidade moderada, unicamente para temperar um prato proteico
 Cebola fresca
 Creme de leite light
 Gergelim
 Limão
 Molho de soja light
 Molho de tomate e tomates em lata (extrato e tomates moidos)
 Mostarda
 Pickles

Proibidos

Azeitona
 Açúcar
 Caldo em cubo ou pó com gordura
 Ketchup
 Maionese
 Óleos (de canola, girassol, milho, azeite, avelã...)



Receita de panqueca de aveia

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farelo de trigo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (a partir da fase de cruzeiro; em fase de ataque, utilize apenas 1 colher e meia)
- 1 ovo ou apenas 1 clara
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso 0% de gordura.

Misture o farelo de trigo, o farelo de aveia, a clara do ovo (ou o ovo inteiro, de acordo com seu apetite e seu nível de colesterol) e o requeijão cremoso. Misture todos os ingredientes, depois cozinhe a panqueca em uma frigideira antiaderente, sem adição de gordura. Se sua frigideira não for antiaderente, você pode, em último caso, adicionar uma gota de óleo, com a ajuda de um papel-toalha, sobre toda a superfície.

O café da manhã

O que tomar no café da manhã durante a fase 1?

Você pode escolher livremente dentro desta lista e preparar um café da manhã a seu gosto.

BEBIDAS

Café

Leite desnatado

Chá

Infusão

Chicória

LATICÍNIOS

Requeijão cremoso 0% de gordura

Iogurtes com 0% de gordura

Queijo frescal 0% de gordura

CREPES

Panqueca de farelo de trigo (1 colher e meia de sopa, no máximo)

CARNES E OVOS

Presunto de frango sem gordura

Presunto sem gordura

Bresaola

Presunto ou peito de peru light

Ovos mexidos

Cozidos (com fatias de peito de frango),

omelete

Caso não consiga comer pela manhã, ao acordar

Não pule refeições de forma alguma: beba uma bebida quente, espere uma hora, depois tome seu café da manhã.

Como se privar do pão?

Como você já deve ter compreendido, o café da manhã não pode, em caso algum, ser exceção à lista de alimentos autorizados. Por isso, você não verá doces, pães e bolos aqui. Você encontrará, todavia, tudo para ficar plenamente satisfeito, pois poderá consumir laticínios desnatados à vontade, aos quais poderá adicionar aspartame, ovos cozidos ou ainda uma fatia de peito de peru light. Você terá a sensação de um café da manhã bastante completo, um pouco como se comesse um *brunch* à inglesa todas as manhãs!

Além disso, o menu proposto é bem mais equilibrado e energético do que um café da manhã tradicional, composto por pães, cereais matinais de flocos de milho e achocolatados...

A panqueca de farelo de aveia

Para alguns de meus pacientes, a manhã é o momento do dia em que sentem mais dificuldade de se privar do sabor do pão. Outros reclamam de prisão de ventre. Para atenuar esses desacordos, e para quem não consegue ficar sem o gosto dos cereais, para quem tem prisão de ventre e para quem come bastante, criei uma receita de panqueca que pode ser consumida na dieta das proteínas.

Tudo começou quando minha filha quis seguir meu método. Ela tinha muita fome durante toda a manhã e sentia dificuldade em ficar sem comer até o almoço. Perguntou-me, então, o que poderia comer de manhã para "acalmar" seu estômago. Olhei na despensa e improvisei uma panqueca de farelo de aveia que tinha trazido dos Estados Unidos. Minha filha achou a panqueca excelente e nutritiva. Melhorei a receita e sistematizei a utilização do farelo de aveia em meu método. Esta panqueca é repleta de fibras solúveis. Inúmeras pesquisas recentes provaram que as fibras solúveis, quando impregnadas de água, formam um gel no tubo digestivo. Os nutrientes são "enganados" e algumas calorias são levadas com o gel na eliminação das fezes.

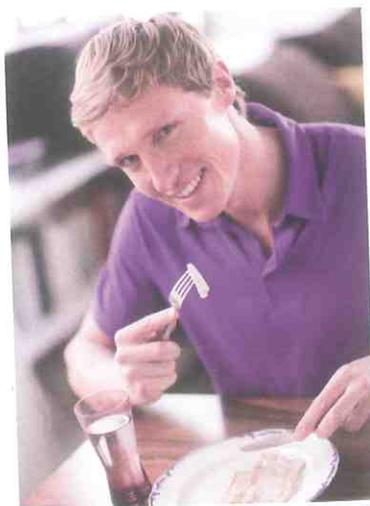
Desde então, com a ajuda e a criatividade do grupo de seguidores da dieta Dukan, novas receitas abrem um leque de escolhas e permitem mais variedade: muffins, pães, tortas, crepes, doces Dukan... E certos produtos, como os biscoitos e as barras, agora estão disponíveis em supermercados e farmácias.



Aproveite o efeito "queima de gorduras" da manhã

Quando o organismo não está alimentado, começa a buscar energia nas células adiposas. É o que acontece de manhã, quando você está em jejum. Este processo se chama lipólise e começa especialmente durante a madrugada, quando as reservas de açúcar estão esgotadas. O processo é interrompido assim que lhe damos energia, ao tomar o café da manhã. Duas ideias para aproveitar melhor esta fase de "queima de gorduras" natural:

- Se não estiver muito cansado, faça exercícios físicos assim que acordar, antes de tomar o café da manhã, quando o organismo ataca diretamente a celulite.
- Tome seu café da manhã respeitando totalmente as indicações da fase 1: uma bebida quente e proteínas, que não bloqueiem o processo e tornam possível que este dure o dia inteiro.



O almoço

O que comer no almoço durante a fase 1?

Você poderá preparar suas entradas, seus pratos e suas sobremesas a partir dos 72 alimentos proteicos apresentados na página 40. Coma-os à vontade! Você também encontrará ideias de cardápios para uma semana na página 50. Não se esqueça de ingerir bastante líquido durante as refeições. Você poderá preparar um chá verde para acompanhar as refeições, uma garrafa de água gaseificada... Os refrigerantes Zero também são autorizados. Os condimentos e ervas são importantes para variar sua alimentação. Cuide da apresentação: um prato é sempre mais apetitoso quando bem apresentado. Para temperar carnes e ovos, vá até as páginas 38 e 39. Se não tiver tempo de preparar um molho, você pode, sem qualquer problema, adicionar vinagre, pimenta-do-reino, temperos ou aspartame.

Cuidado com as armadilhas que podem frear sua dieta e provocar retenção de líquidos: limite não apenas o consumo do sal como também o da mostarda.

BEBIDAS

Água com ou sem gás

Chá verde

Refrigerantes Zero

ENTRADAS

Ovos cozidos

Kanis

Embutidos magros (carpaccio, presunto magro)

Peito de frango

Salmão defumado

Camarões

Caranguejo...

ACOMPANHAMENTOS

Shirataki de konhaku (bolonhesa light...)

PRATOS

Frango grelhado

Steak Tartar

Rosbife

Vitela assada

Coelho

Fígado de vitela ou de galinha

Peixe no vapor

Omelete

Ovos mexidos...

SOBREMESAS

logurtes com 0% de gordura

Panqueca de farelo de aveia (se não tiver comido

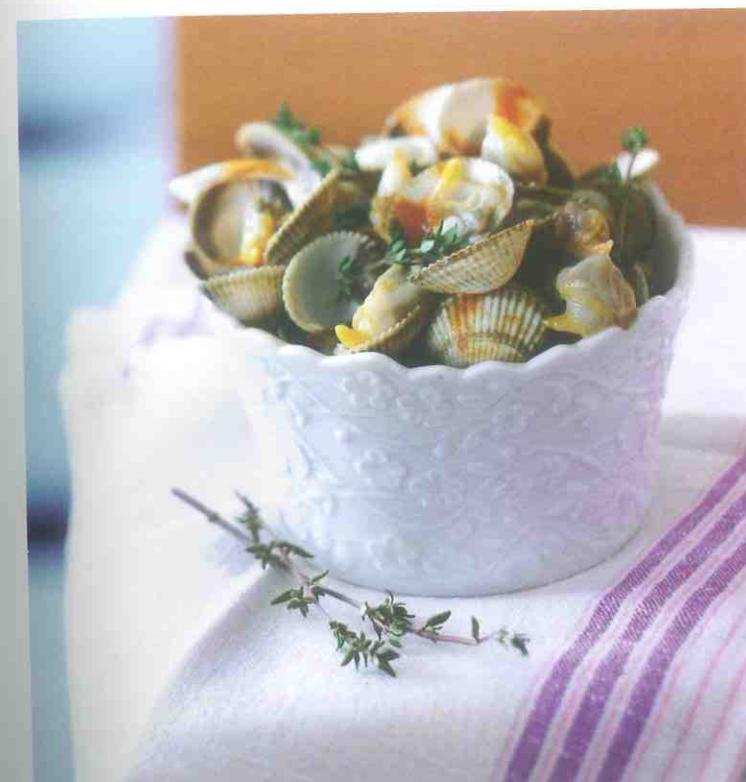
no café da manhã)

Sobremesas à base de ovos (ovos nevados, creme de ovos de baunilha etc.)

Conserve a estrutura das refeições

É importante conservar um ritmo nas refeições, pois, depois de alguns dias, você corre o risco de se sentir frustrado. Sentar-se à mesa, diante de um prato quente é, ao mesmo tempo, estimulante e reconfortante. Sua refeição é composta unicamente por proteínas, mas você vai descobrir que é possível preparar pratos saborosos com apenas este nutriente.

Nas refeições que preparar de acordo com suas preferências, tome o cuidado para distinguir uma entrada, um prato principal e uma sobremesa. Componha suas refeições de acordo com seu apetite. Se não tiver tempo ou se não tiver muita fome pela manhã, por exemplo, você pode degustar uma panqueca de farelo de aveia no almoço, como sobremesa.



Posso fazer um lanche entre o café da manhã e o almoço?

Como você pode consumir os alimentos indicados na lista de produtos autorizados, também pode, evidentemente, fazer um lanche quando sentir fome.

A seguir, apresentamos alguns exemplos de lanche fácil, que podem ser levados com você:

- kani;
- ovo cozido;
- iogurte com 0% de gordura, aromatizado e sem açúcar;
- bresaola;
- fatias de peito de frango ou peru, ou de presunto magro;
- chá e café sem açúcar ou com adoçante.

Cuide-se!

Não jante muito tarde, a fim de dar ao seu organismo o tempo necessário à digestão. Seu sono será mais tranquilo. Acomode-se confortavelmente para comer, mesmo que jante sozinho, e prepare a mesa de seu banquete. Com belos talheres e um bom guardanapo, você deve ter a impressão de jantar como de costume. Proteja-se! usufrua também do tempo suficiente para comer: depois de 20 minutos de degustação, a fome desaparece. Se jantar muito rápido, você sairá da mesa com o estômago vazio.

O jantar

O que comer no jantar durante a fase 1?

Mais que em qualquer outra refeição, o jantar (principalmente se a dieta começar no inverno) deve ser composto por um prato quente: assim, você se sentirá saciado e terá a sensação de ter comido uma verdadeira refeição. Você pode comer os mesmos alimentos do almoço e deve estruturar seu jantar da mesma maneira: entrada, prato principal e sobremesa. Para finalizar o jantar com chave de ouro, você poderá preparar uma infusão ou um chá, obtendo a água necessária à sua dieta e promovendo a sensação de saciedade.

BEBIDAS

Água com ou sem gás, infusão

Chá

ENTRADAS

Ovos cozidos

Kani

Embutidos magros (carpaccio, presunto magro)

Peito de frango

Salmão defumado

Camarões

Caranguejo...

ACOMPANHAMENTOS

Shirataki de konjaku (bolonhesa light...)

PRATOS

Frango grelhado

Steak Tartar

Rosbife

Vitela assada

Coelho

Fígado de vitela ou de galinha

Peixe no vapor

Omelete

Ovos mexidos

Sufê de frango...

SOBREMESAS

Iogurtes com 0% de gordura

Panqueca de farelo de aveia (se não tiver comido no café da manhã)

Sobremesas à base de ovos (ovos nevados, creme de ovos de baunilha etc.)

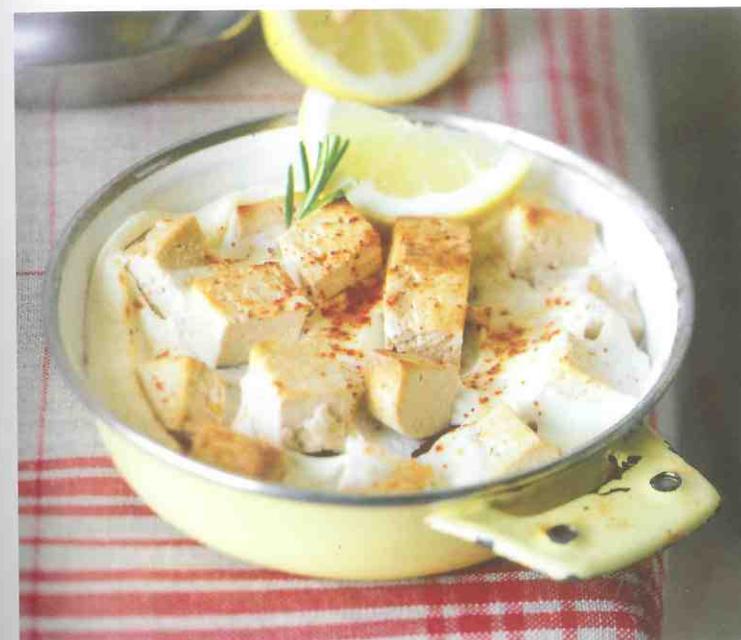
Resista às tentações!

A hora do jantar costuma ser um momento difícil, pois voltamos cansado para casa. Você tem vontade de beliscar ao preparar o jantar? Aprenda a se conhecer: se sabe que a hora do jantar é o momento mais difícil do dia (quando volta do trabalho, tem de preparar o jantar das crianças), eis um dica para manter-se no controle: prepare uma

panqueca de farelo de aveia e belisque-a enquanto cozinha. Porém, tenha cuidado, pois, neste caso, você não poderá comer a panqueca em outras refeições do dia.

Você deve sentar-se à mesa com sua família e evitar conscientemente os alimentos proibidos ao ver seus filhos saborearem um espaguetete. Para resistir, não hesite em fazer um lanche antes do jantar. Não sente-se à mesa com o estômago vazio, pois esta é a melhor maneira de levar sua dieta ao fracasso.

Em seguida, tente preparar pratos de que não necessariamente gosta muito para o resto da família. Você não gosta muito de arroz? Cozinhe-o e, assim, será mais fácil resistir. Se o pão e o queijo forem seu pequeno pecado, evite a tentação e, em vez destes produtos, proponha iogurte como sobremesa. Enfim, integre os elementos de sua dieta às refeições de todos: frango como prato principal, peixe, requeijão cremoso 0% de gordura... Assim, você terá a sensação de jantar em família, mesmo que alguns alimentos lhe sejam proibidos.



EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DA FASE 1 (ATAQUE)



Shirataki à bolonhesa leve

Laticínios

Sorvete de muesli
(ver página 246)



Ovos mexidos com ovas de salmão (ver página 146)

Panqueca de farelo de aveia

Bresaola

Omelete com menta e curry
(ver página 204)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Requeijão cremoso 0% de gordura > Uma panqueca de farelo de aveia (ver página 44) 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Requeijão cremoso 0% de gordura > Uma panqueca de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Um iogurte com 0% de gordura com aroma de baunilha > Uma panqueca de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Um iogurte com 0% de gordura com aroma de baunilha > Uma panqueca de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Uma porção de requeijão cremoso 0% de gordura > Duas fatias de presunto magro 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Uma porção de requeijão cremoso 0% de gordura > Duas fatias de bresaola 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Flã sem açúcar (sabor à sua escolha) > Um ovo cozido com peito de frango
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> > Bresaola com requeijão cremoso 0% de gordura > Shirataki à bolonhesa leve > Um iogurte com 0% de gordura com aroma de coco 	<ul style="list-style-type: none"> > Camarões ao creme de soja > Badejo ao açafrão > Um iogurte com 0% de gordura com aroma de limão 	<ul style="list-style-type: none"> > Peito de frango > Almôndegas de carne com ervas > Shirataki ao molho de soja > Sorvete de muesli (ver página 246) 	<ul style="list-style-type: none"> > Ovos mexidos com ovas de salmão (ver página 146) > Robalo grelhado com ervas > Sorvete de chá de menta 	<ul style="list-style-type: none"> > Mousse de salmão > Lulas com salsinha > Shirataki com salsa e alho > Ovos nevados de baunilha 	<ul style="list-style-type: none"> > Caviar de atum com queijo branco com 0% de gordura > Escalope de peru com molho de iogurte e curry > Mousse de limão 	<ul style="list-style-type: none"> > Sopa de salmão > Omelete com menta e curry (ver página 204)
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> > Uma porção de requeijão cremoso 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Chá ou café sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> > Um ovo cozido > Um iogurte com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Kanis e uma porção de requeijão cremoso 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Um iogurte sem açúcar com aroma de coco > Uma panqueca de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Uma porção de requeijão cremoso 0% de gordura > Um muffin de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Chá ou café sem açúcar > Mingau com 1 colher e meia de farelo de trigo
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> > Camarões rosas e cinzas > Filé de frango ao vinagre de maçã > Ovos em clara caseiros 	<ul style="list-style-type: none"> > Pasta de atum com maionese Dukan > Fígado de galinha com vinagre balsâmico > Flã de baunilha caseiro 	<ul style="list-style-type: none"> > Enrolados de salmão defumado com requeijão cremoso 0% de gordura, ao alho e ervas finas > Sauté de vitela com páprica > Manjar 	<ul style="list-style-type: none"> > Gambas ao forno com ervas finas > Pudim de leite de amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> > Pasta de atum caseira > Curry de tofu na frigideira > Um requeijão cremoso 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Almôndegas de atum com ervas, posta de salmão ao forno > Um iogurte 0% de gordura com aroma de baunilha 	<ul style="list-style-type: none"> > Esmoleira de salmão defumado com cebolinha e requeijão cremoso 0% de gordura > Espetinhos de carne > Torta de baunilha

Siga o número de dias de ataque indicados (entre um e sete dias, de acordo com seu caso). Não se esqueça de que, todos os dias, você deve consumir 1 colher e meia de farelo de aveia (contados nestes cardápios).



Minha dieta no dia a dia (fase 1)

Em família

As tentações serão inúmeras, sobretudo se você tiver filhos. Para não se sentir tentado, especialmente na fase de ataque, você pode, eventualmente, fazer a comida das crianças primeiro e, em seguida, cozinhar para si mesmo. O mais simples é preparar as proteínas à parte (o frango em um prato, os legumes no outro). Assim, você poderá escolher as partes que lhe convierem sem perturbar o desenrolar normal da refeição. Não se preocupe com as quantidades. Sirva-se novamente se sentir vontade, as quantidades são livres. Aumente as quantidades de carne, aves, peixes e frutos do mar. Você evita, deste modo, as perguntas de seus filhos, que poderiam não entender por que parte de seu prato está vazia. Prepare os cardápios com antecedência e tenha os ingredientes na despensa, para adaptá-los. Se seus filhos adoram ovo cozido, por exemplo, prepare um ovo para você, e, para seus filhos, pão e fatias de peito de peru light. Você poderá comer o presunto com o ovo, enquanto seus filhos comerão o pão.

No aperitivo

Se o aperitivo for em sua casa, prepare o que poderá comer sem causar danos à sua dieta: pequenos camarões, kani, cubos de peito de peru light. Tenha refrigerante Zero e água gaseificada para resistir ao álcool e aos sucos de fruta. Encha você mesmo seu copo, nunca deixe-o ficar completamente vazio. Assim, você desencorajaria os convidados que, tentando ser agradáveis, lhe serviriam vinho ou champanhe!

Se for convidado, a situação é mais delicada, mas não insuperável. Comece por se preparar anteriormente, com um lanche adequado, antes de ir à casa de seus amigos. Já que na fase de ataque os legumes são proibidos, um pequeno canapé não seria autorizado. Neste caso, peça um grande copo de água gaseificada e tenha-o sempre à mão, o que lhe dará a desculpa necessária para recusar o que lhe for oferecido pelos anfitriões.

No restaurante

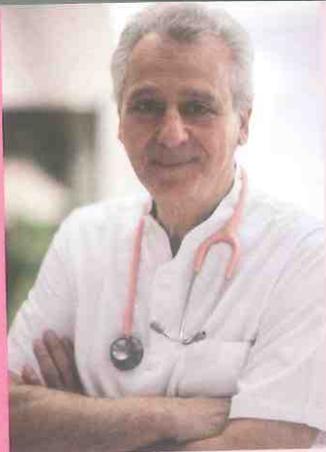
É uma das situações em que a dieta das proteínas é a mais fácil de ser seguida. Depois de uma entrada como um ovo cozido ou uma fatia de salmão defumado, ou ainda um prato de frutos do mar, escolha entre um bife, um contrafilé grelhado, uma costela de vitela, um peixe ou uma ave. Enquanto espera pelos pratos, tome cuidado com o que for proibido beliscar: os pickles não são autorizados em grande quantidade na fase de ataque, a mostarda é salgada demais... Enfim, se sentir que a fome começa a pesar no estômago por conta de uma espera muito longa, coma algo antes de ir ao restaurante: kanis, um ovo cozido...

A dificuldade surge depois do prato principal para os que gostam de açúcar ou queijo, possíveis escolhas dos companheiros de refeição. A melhor estratégia de defesa é recorrer ao café, que pode ser repetido caso a conversa se estenda. Ou, então, tenha em seu escritório ou no carro iogurtes com 0% de gordura, naturais ou aromatizados, para terminar a refeição com um toque de sobremesa fresca e cremosa.



Varie e coma muito!

Experimente e teste os alimentos indicados na lista! Ao longo dos primeiros dias, sua preferência o levará aos alimentos que você já conhece. Mas esta dieta também é uma oportunidade para descobrir novos sabores: vá ao açougue ou à peixaria, escolha peixes ou carnes ainda não encontrados nos grandes supermercados.



Perguntas e respostas

Devo tomar vitaminas ao longo da dieta?

Se a duração da dieta for curta, tomar vitaminas não é obrigatório. Contudo, se ela durar mais tempo, você deve associar uma dose diária de complementos polivitamínicos, mas evite as doses fortes ou de caráter múltiplo: seu acúmulo pode se tornar tóxico. Pode ser útil preparar 1 fatia de fígado de vitela duas vezes por semana e tomar 1 colher de sopa de levedura de cerveja todas as manhãs. Assim que os legumes forem autorizados, você terá a dose necessária de vitaminas em suas saladas compostas de alface, pimentão cru, tomate, cenouras e endívias.

Posso mascar chicles sem açúcar para amenizar a fome?

Os chicles podem ser muito úteis ao longo da dieta para quem gosta muito de beliscar. Considero os chicles um excelente auxílio na luta contra o sobrepeso. Masque quatro ou cinco chicles imediatamente após a última garfada de seu jantar. Isso evitará que você caia na tentação de sua despensa.

Tenho dificuldades em beber muito líquido, o que fazer?

A quantidade de líquidos lhe parece inatingível? Não se esqueça de também contar o café, o chá ou qualquer outra infusão que beber. Você logo perceberá que é fácil chegar ao mínimo preconizado. Procure beber também água aromatizada de fruta ou mentolada sem açúcar e as bebidas autorizadas como moderadores de apetite para aumentar a sensação de saciedade.

Posso fazer exercícios físicos durante a fase de ataque?

Tudo depende do peso a perder, de sua idade e de seu histórico médico.

Se tiver muito peso a perder, é preferível não fazer esforços físicos excessivos para o coração, a circulação e as articulações dos quadris, dos joelhos e das vértebras, não apenas na fase de ataque, mas também na fase de cruzeiro. Apenas a caminhada é autorizada.

Se tiver mais de 55 anos, comece a fazer ginástica progressivamente, respeitando tanto os problemas de carga quanto de sobrepeso do início da dieta.

Se você não for muito idoso nem muito pesado, tudo é possível. Contudo, durante a fase de ataque, o emagrecimento corre o risco de ser fulminante e pode, combinado com um excesso recente de atividade física, cansar e reduzir a forma, que é o carburador energético e mental da motivação. Em todo caso, uma atividade sempre lhe será possível: a caminhada. Em minha opinião essa é a melhor de todas as atividades, além de ser a mais simples. Natural e fácil, pode ser praticada em todos os lugares, a qualquer hora do dia, com qualquer peso, sem roupas específicas, mesmo de salto alto, sem transpirar, sem machucar. Não custa nada e gera muitos benefícios.

Balanço da fase 1

Pronto, você chegou ao fim da fase 1! É hora de fazer o balanço de sua forma e de sua perda de peso.

Você perdeu muito peso e perdeu muito rápido...

A fase de ataque é fulminante: pode-se perder, facilmente, de 2 a 3 quilos em cinco dias. Entretanto, uma pessoa obesa perderá mais rapidamente, no começo, os 6 quilos que uma pessoa já magra deseja perder para afinar a cintura antes das férias. Esta perda pode chegar a até 5 quilos para pessoas obesas.

Você não perdeu tão rápido quanto imaginava...

Antes de mais nada, existe a menstruação que, para a maior parte das mulheres, é um período de forte retenção. Se for o caso, beba um pouco mais e use o mínimo possível de sal. Você verá a perda esperada alguns dias depois da menstruação.

Se nada estiver relacionado com a menstruação, interrogue-se. Sua dieta foi seguida sem erros? Se seguiu todas as recomendações do livro e, ainda assim, não viu resultados, você pode ser um caso difícil, pois talvez tenha seguido inúmeras dietas ou tenha uma grande hereditariedade quanto ao sobrepeso. Você também pode estar na pré-menopausa e ter um desregulamento hormonal, ou, ainda, estar sob tratamento antidepressivo ou de cortisona.

Você sofre de prisão de ventre

Na verdade, as proteínas contêm pouquíssimos dejetos e a ausência de gordura reduz a lubrificação do tubo digestivo. Ingira um pouco mais de líquidos.

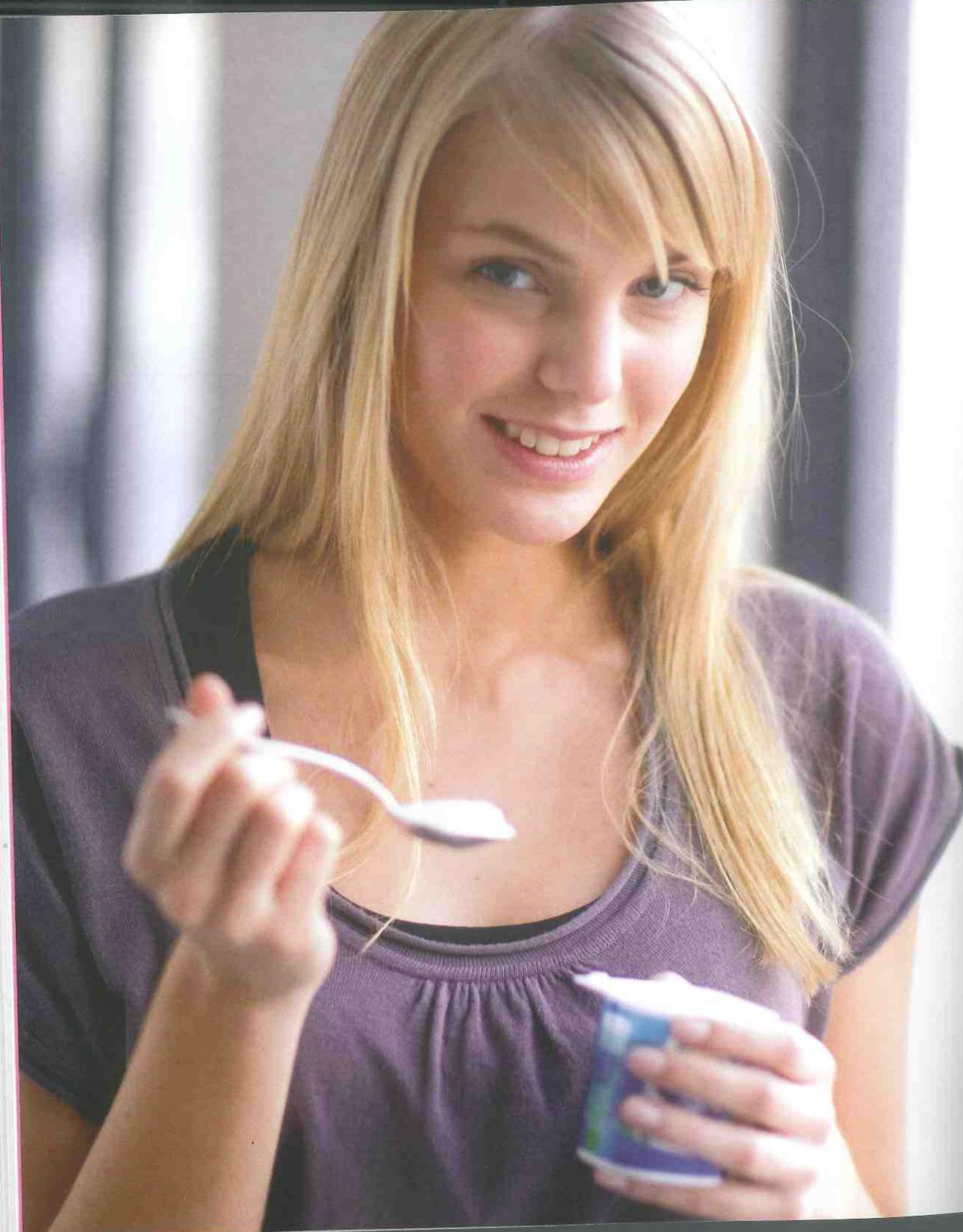
Você se sentiu um pouco cansado...

Você se considera cansado por causa da dieta? Você não estava cansado antes de começá-la?

Se for o caso, é muito raro, mas é possível. Você pode não ter se alimentado o suficiente. Não se esqueça de que as quantidades são ilimitadas. A carne é o melhor remédio natural contra o cansaço, principalmente a carne vermelha e magra do boi.

O cansaço relacionado com o sal e a água

O sal tem uma ação sobre a pressão arterial. Comendo sem sal, você reduz em ao menos um ponto sua pressão arterial e, se esta já for baixa – de 11, por exemplo –, poderá passar a dez, ou mesmo nove, o que é mais baixo e cansativo. O excesso de água (se beber mais de 2 litros) tem o mesmo efeito. A água lava o sangue e faz com que a pressão arterial abaixe. O pior dos casos é uma associação entre ambos. Tente não beber muito à noite, para não se levantar muito para urinar: o sono é importante para combater o cansaço. Se o cansaço persistir, verifique sua pressão arterial com seu médico e diga-lhe que a dieta que você segue não costuma causar cansaço.



A fase de ataque em resumo...

Você poderá consumir 72 alimentos ricos em proteínas, e nada mais.

Esta fase pode variar e durar de um a sete dias. Concentre-se nos alimentos autorizados e esqueça todas as outras categorias de alimentos.



Você poderá consumir as proteínas autorizadas à vontade.



Você deverá beber ao menos 1 litro e meio de água por dia. Isto não é apenas um conselho, mas uma obrigação.

É imperativo beber abundantemente para o bom funcionamento da dieta.



As nove categorias de alimentos autorizados:

- carnes magras: filé mignon, boi, exceto a costela de boi;
- certos abates: fígado e língua;
- laticínios desnatados e 0% de gordura;
- ovos;
- proteínas vegetais (tofu, seitan).
- todas as aves sem pele (exceto o pato e o ganso);
- todos os frutos do mar;
- todos os peixes;
- todos os presuntos sem gordura (peito de peru, presunto magro e presunto de frango);



Para temperar, você poderá usar apenas:

- aromas;
- condimentos;
- ervas;
- gotas de suco de limão.
- vinagre;



Com moderação, você poderá salgar um pouco ou consumir mostarda.

Para um máximo de prazer, nenhuma restrição de quantidade.

Para se sentir bem, não limite as quantidades e varie suas refeições.



Evite qualquer desvio durante os dias de ataque.

Para esta fase, que não dura muito tempo e deve surpreender seu organismo, siga rigorosamente as instruções.



Você poderá consumir 1 colher e meia de sopa de farelo de aveia por dia,

especialmente em forma de panquecas. Utilize shirataki à vontade.

