



Fase 3: a consolidação

Quando tiver atingido seu Peso Ideal, passe para a fase de consolidação, transição indispensável entre a dieta e a não dieta.





Os objetivos da fase 3

Uma consolidação de dez dias por quilo perdido

Você consolidará o peso obtido fazendo dez dias de dieta em fase de consolidação para cada um dos quilos que tiver perdido. Em outras palavras, se perdeu 5 quilos, deverá seguir esta fase por cinquenta dias. Se tiver perdido 30 quilos, deverá segui-la por trezentos dias. Mas fique tranquilo: mesmo que a consolidação seja um período delicado, esta fase permite um grande acesso a todos os alimentos úteis e necessários ao homem, e mesmo a grandes momentos de prazer, como as duas refeições de gala por semana.

A Escada Nutricional

Reaprenda a comer para não mais engordar, subindo os sete degraus de reintrodução dos alimentos.



A Escada Nutricional é um dos conceitos-chave do Método Dukan. Durante toda esta fase, é importante que a pessoa que acaba de alcançar o Peso Ideal reintroduza alimentos, aproveitando seu valor e sua importância para o futuro da proteção de seu peso. A Escada Nutricional é composta por sete degraus, indo do mais crucial para o controle do peso até o mais importante para o prazer, que lhe dará uma compreensão da importância das grandes famílias de alimentos. Esta compreensão não é teórica, mas prática, concreta e desenvolvida para emagrecer e estabilizar o peso.

Mentalmente, o usuário, depois de ter usado esta escada durante as três primeiras fases (ataque, cruzeiro e consolidação), pode se situar em cada um dos degraus, sabendo exatamente sua posição na ordem de importância dos alimentos. Quanto mais baixo for o degrau, mais o alimento é importante no controle do peso, o que lhe confere os sinais de referência cruciais para o futuro da estabilização. Deste modo, apenas com o primeiro degrau a pessoa emagrece de maneira fulminante. Adicionando-se o segundo, emagrece regularmente. Com o terceiro e o quarto, simplesmente emagrece; do quinto ao sétimo degrau, pode continuar a afinar a longo prazo de maneira muito leve.

Uma fase de transição capital

Durante as duas primeiras fases, a de ataque seguida pela de cruzeiro, você emagreceu e seu corpo lutou para conservar suas reservas, mas perdeu a partida.

Durante este período de luta, ele desenvolveu uma dupla reação sobre a qual você foi advertido: proveito + economia.

- Proveito acima do valor: quanto mais você emagrece, mais seu corpo eleva o proveito que tira de cada parcela de alimento. No estágio em que se encontra, este proveito se aproxima dos 100%.
- Economia impelida: quanto mais você emagrece, mais seu corpo procura reduzir seus gastos metabólicos, hormonais, digestivos, motores. Em consequência, é essencial não fornecer a este corpo ávido e econômico alimentos muito calóricos, dos quais faria um proveito extremo.

Uma luta contra o efeito sanfona

Felizmente para você, esta atitude de extrema reatividade se atenua com o tempo, pois seu corpo percebe que você começa a realimentá-lo de maneira mais aberta, variada e energética. Durante esse tempo, você está vulnerável. Com a experiência, pode avaliar a duração de tal vulnerabilidade, que é proporcional ao peso perdido.

Duração da consolidação: dez dias por quilo perdido. Ora, é simples. Se você perdeu 5 quilos, sua consolidação deverá durar cinquenta dias; se perdeu 10, deverá durar cem dias.

Por que o efeito sanfona acontece?

Seu corpo reage ao saque de suas reservas reduzindo progressivamente seus gastos de energia e, principalmente, intensificando ao máximo o rendimento e a assimilação, isto é, o proveito de todo alimento consumido. É como se você estivesse sentado em um vulcão, em posse de um corpo que apenas espera o momento propício para refazer suas reservas perdidas. Uma refeição farta, que teria tido pouco efeito antes do início da dieta, tem grandes consequências ao final.

Quanto tempo dura o efeito sanfona?

O efeito sanfona continua durante toda a fase de consolidação, ou seja, dez dias por quilo perdido. Instruções de tempo muito vagas em fase de consolidação e uma euforia vinculada à vitória dos quilos perdidos poderiam colocar a dieta em perigo, caso esta instrução de tempo não fosse perfeitamente seguida.



Regras da fase 3

Durante toda a duração da fase de consolidação do peso perdido, você seguirá esta dieta da maneira mais fiel possível.

Duração: dez dias por quilo perdido

Lembre-se de que 50% dos fracassos em dieta acontecem nos três primeiros meses que se seguem à chegada ao peso desejado.

Note também que esta fase de consolidação propõe uma alimentação equilibrada, mas não é, de forma alguma, destinada a fazê-lo perder peso. Seguir as instruções da fase 3 é assegurar a consolidação do peso atingido. Não negligencie as regras e, principalmente, não desrespeite a regra do tempo: dez dias por quilo perdido representam mais ou menos o tempo que seu corpo levará para esquecer e fazer o luto pelo peso anterior. Ao longo deste período, você educará seu corpo e seu apetite lentamente, dando a ele um pouco de liberdade, mas apenas um pouco: uma liberdade condicional!

As duas partes da fase de consolidação

Para não correr o risco de uma reintrodução muito rápida para alguns, esta fase se divide em duas metades (por exemplo, para cem dias de consolidação, cinquenta dias de primeira parte e cinquenta dias de segunda parte). Na primeira parte, uma única fruta e um único farináceo são permitidos por dia, além de uma única refeição de gala por semana. Na segunda parte, passamos a duas frutas, dois farináceos e duas refeições de gala.

A reintrodução de alimentos proibidos, mas em quantidade bastante precisa

Além dos alimentos proteicos e dos legumes da fase 2, o pão, as frutas, o queijo e certos farináceos finalmente são autorizados. O acesso a certos pratos ou alimentos prazerosos também será possível. Mas cuidado: você deve respeitar uma ordem de introdução estrita e uma bateria de instruções suficientemente precisas para evitar qualquer deslize.

• Uma porção de frutas por dia, depois duas

Na prática, todas as frutas, são permitidas, menos a uva, a banana, a cereja e as frutas secas. As frutas são alimentos saudáveis, ricos em vitaminas, mas também com alto teor de açúcares mais ou menos rápidos. Assim, seu consumo deve ser restrito e, por enquanto, contente-se com uma porção por dia na primeira parte da consolidação, depois duas, na segunda parte. O consumo de frutas não é inofensivo: é comum esquecermos que elas são naturalmente providas de açúcares diretamente assimiláveis. Considere que 1 porção = 1 unidade: uma maçã, uma pera, uma laranja, uma mexerica, um pêssego, uma nectarina, uma tangerina. Para as frutas pequenas, conte por copo: um copo de morangos ou de framboesas. Para as muito grandes (melão, melancia), corte-as ao meio. Para as frutas de tamanho médio, conte duas: dois damascos, duas ameixas.

• Duas fatias de pão integral por dia

Podem ser consumidas a qualquer hora: no café da manhã, no almoço, em sanduíche, com carne fria ou presunto, ou ainda à noite, com uma porção de queijo. Uma porção corresponde a 50 gramas.

• 40 gramas de queijo por dia

Você poderá consumir todos os queijos de massa dura e evite os queijos de massa fermentada, como o camembert, o roquefort e o queijo de cabra. Uma porção corresponde a 40 gramas. Para dar uma ideia do pedaço de queijo a ser cortado, pense em uma porção de polenguinho, que pesa 25 gramas. Você pode comer um pouco menos de dois polenguinhos. Cuidado: preste atenção para não comer a porção de uma só vez, a fim de evitar os deslizes nas quantidades e para não beliscar.

• Uma porção de farináceos por semana na primeira parte da consolidação e depois, duas porções na segunda parte

> As massas alimentares

Este é o farináceo mais adaptado à proposta da dieta, pois as massas são fabricadas a partir do trigo duro, cuja textura vegetal é bastante resistente. Tal resistência torna a digestão mais lenta. Hoje em dia, existem também em farinha integral. Além disso, massas são alimentos apreciados por todos e raramente estão vinculadas à noção de "dieta". É fácil incorporar as massas em suas refeições. Cozinhe-as *al dente* e tome cuidado com os temperos: a manteiga, o óleo, o creme de

Seu cuscutz marroquino, sem adição de gorduras

Disponha a sêmola em um recipiente de barro e adicione água aromatizada com um caldo em cubo ou em pó. Cubra a sêmola com a água – seu nível deve passar a sêmola em 1 centímetro. Deixe o grão embeber-se e inchar durante 20 segundos, depois leve ao micro-ondas durante 1 minuto. Tire o prato do forno e misture com um garfo, para evitar que os grãos fiquem grudados... Leve o preparo novamente ao micro-ondas durante 1 minuto e está pronto! Sirva com carne e legumes.

Coma lentamente e pense no que está comendo

Nesta fase, voltamos a incluir, principalmente, alimentos que proporcionam prazer. Saboreie-os! O fato de comer lentamente diminui seu apetite: após 20 minutos, a sensação de saciedade aparece. Você também aprenderá a apreciar texturas e sabores até então proibidos. Habitue-se a reservar um tempo para comer, especialmente se, antes da dieta, você tinha o hábito de comer com gula.

leite ou o queijo ralado dobram o valor calórico de seu prato de massa. Use uma porção razoável (220 gramas da massa cozida) e escolha um tempero leve: um bom molho de tomates frescos com algumas cebolas e condimentos.

> **As sêmolas de cuscuz, a polenta, o trigoilho, os grãos de trigo integrais**

São autorizados em porções de 220 gramas.

> **Arroz integral**

Tão interessante quanto os demais, sempre em uma dose de 220 gramas. O arroz branco e as batatas são os amidos menos lentos e sua porção não deve passar de 125 gramas. São açúcares um pouco "rápidos" demais por enquanto.

> **Lentilhas**

Contêm um dos açúcares mais lentos que existem, produzem grande sensação de saciedade e são extremamente ricas em ferro. Você pode consumir uma porção de 220 gramas. Não adicione gordura.

Os feijões e as ervilhas são autorizados nas mesmas proporções, sem adição de gordura.

• Uma porção de pernil de cordeiro ou assado de porco por semana

Fuja do primeiro pedaço do pernil de cordeiro como o diabo foge da cruz, porque é muito gorduroso, e sua gordura de superfície, muito cozida, é cancerígena. Quanto ao assado de porco, faça a distinção entre o filé e o carré, que é muito gorduroso. Você pode consumir livremente o presunto magro, mas o presunto cru continua proibido.

Uma refeição de gala por semana na primeira parte da consolidação e duas na segunda

Você poderá fazer uma refeição de gala com toda a liberdade uma vez por semana (e depois duas vezes, na segunda parte), sem se preocupar com os alimentos autorizados ou não. Trata-se de apenas uma (depois duas) refeições por semana, e não um (depois dois) dias por semana... Meus pacientes muitas vezes ficam confusos. Uma refeição de gala por semana é uma entrada à sua escolha (por que não um pouco de *foie gras*?), um prato principal (por que não um risoto?) e uma sobremesa (por que não uma torta de maçã?) e uma taça de vinho. Mas cuidado! Tudo isto é seu com uma condição precisa: não se sirva duas vezes do mesmo prato. Tudo se consome e se bebe "a varejo". E também, nunca faça duas refeições de gala consecutivas. Faça um intervalo de

ao menos um dia entre as duas, para que seu organismo tenha tempo de eliminar o excesso.

Um dia de proteínas puras por semana

Este dia de proteínas puras será a garantia de que você não voltará a ganhar peso. Assim, poderá consumir unicamente as proteínas da fase de ataque (ver lista da página 40), sem limite de quantidade, mas também sem recorrer aos alimentos tolerados. Este é mais um pequeno esforço, e a única obrigação da fase de consolidação. Respeite ao máximo a quinta-feira como o dia de proteínas puras.



É o farelo de aveia?

Agora, você pode passar a consumir 2 colheres e meia de sopa por dia.



O que comer durante a fase 3?

Seu leque de alimentos autorizados enfim aumentou! Você voltará a ter o prazer de comer certos alimentos que há muito tempo não comia.

Evidentemente, você pode comer as proteínas da fase 1 (ver lista da página 40), assim como todos os legumes reintroduzidos na fase 2 (ver lista da página 69). Além disso, você pode adicionar os alimentos a seguir, respeitando a frequência e as quantidades indicadas nas regras. E poderá comer os alimentos "proibidos" nas refeições de gala.

Frutas (uma porção por dia, depois duas)

Autorizadas

Damasco
Nectarina
Tangerina
Morango
Framboesa
Melão
Amora
Laranja
Mexerica
Pêssego
Pera
Maçã
Ameixa

Proibidas

Amêndoa
Banana
Amendoim
Cereja
Avelã
Nozes
Castanha de caju
Pistache
Uva

Pão (duas fatias por dia)

Autorizados

Pão integral
Pão de farelo
de trigo e de aveia

Proibidos

Pão francês
Pão branco
Pão de forma

Farelo de trigo e aveia

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

Konhaku

Shirataki, massas e arroz de konhaku

Queijos (uma porção por dia)

Autorizados

Beaufort
Comté
Édam
Emmental
Gouda
Mimolette
Tomme de Savoie
(Massas duras)

Proibidos

Brie
Camembert
Queijo de cabra
Roquefort
(Massas moles)

Farináceos (uma vez por semana, depois duas)

Autorizados

Triguilho
Sêmola de trigo
Feijões de todos os tipos
Grãos de trigo pré-cozidos
Lentilhas
Massas
Ervilhas
Ervilhas cortadas
Polenta

Batata
Arroz branco
Arroz integral

Proibidos

Batatas chips
Fritas
Batatas *sauté*

Carnes (ver lista da página 40, à qual se adicionam)

Autorizadas

Pernil de cordeiro
Filé de porco
Presunto defumado

Proibidas

Carré de porco
Presunto com capa de gordura
Presunto cru
Partes gordurosas do pernil



Administrando as refeições de gala

Uma ou duas vezes por semana, você terá a possibilidade de fazer uma boa refeição, da maneira que quiser, com toda a liberdade. Cuidado, não é um "dia de gala", mas uma refeição de gala. Ao longo destas duas refeições, você terá a possibilidade de consumir qualquer tipo de alimento, especialmente aqueles que mais lhe fizeram falta durante as duas primeiras fases da dieta.

Organize-se

A refeição de gala pode ser feita em qualquer uma das duas refeições principais do dia, com preferência para o jantar, para que você tenha tempo de aproveitar e evitar o estresse do ambiente profissional, que o faria perder todo o prazer. Programe sua semana: se for convidado a comer na casa de alguém ou for receber amigos durante o fim de semana, opte por uma refeição de gala durante estes dias. Na segunda parte da consolidação, tome cuidado para que estas refeições não sejam muito próximas uma da outra...

Duas condições

Você pode comer de tudo, mas:

- não pode se servir duas vezes;
- nunca deve fazer duas refeições de gala consecutivas.

Intercale sistematicamente com uma refeição da fase 3. Se, por exemplo, tiver escolhido o almoço de terça para a primeira refeição de gala, não poderá ter outra na terça à noite.

Você pode comer tudo, mas "a varejo":

- uma entrada
- um prato principal
- uma sobremesa ou queijo
- uma taça de vinho

Chucrute? *Paella*? Bolo de chocolate? O cardápio é livre. Mas tudo deve ser consumido uma única vez. Cuidado com o aperitivo: se tomou uma taça de champanhe antes, não poderá tomar o vinho ao longo da refeição.

Saiba "fechar a porta" depois de uma refeição de gala

Diferentemente do que se poderia pensar, o risco destes dois momentos de prazer não está na composição da refeição em si, mas na refeição seguinte. Na verdade, com um jantar de gala, você abre a porta para a liberdade e o prazer se convida novamente à sua mesa. Os obstáculos vêm, frequentemente, ao longo da refeição seguinte, quando é preciso contornar a dificuldade de não se entregar aos prazeres. O mais simples é se lembrar desta observação, anotá-la na agenda em um dia pós-festa e retornar sem problemas à fase de consolidação.

Tenha prazer!

Estes cardápios livres também permitem um aprendizado do prazer que deve ser controlado. Se, antes de iniciar esta dieta, você tinha o infeliz hábito de beliscar assistindo televisão, ou de cair dentro de um pacote de pipoca de micro-ondas, estas duas refeições existem para iniciá-lo em uma nova forma de prazer. Saboreie, mastigue lentamente, tome seu tempo e pense no que está comendo. O prazer e a gula são duas maneiras muito diferentes de apreciar a comida. Aqui, queremos abrir as portas ao prazer, e não a um modo desregrado de absorver alimentos. A longo prazo, uma maneira compulsiva de se alimentar fatalmente levará sua dieta ao fracasso.



Dois dicas para evitar um segundo prato

- No restaurante, sempre lhe servem um prato com quantidade estabelecida. Você não pede que lhe sirvam novamente... Em casa, aja como em um restaurante. Encha seu prato, mas não se sirva duas vezes.
- Você pode preparar pratos individuais e não levar todo o preparo à mesa, para não se sentir tentado.



A quinta-feira de proteínas puras

Ao longo deste dia, você deverá consumir apenas as proteínas mais puras possíveis, como se estivesse novamente na fase 1 de sua dieta. A lista de alimentos autorizados é, então, a mesma desta fase (ver página 40).

Por que escolher a quinta-feira?

Escolhi a quinta de maneira arbitrária. Se este dia não for bom para você de modo algum, pois, em seu trabalho pode ser difícil consumir proteínas puras, você poderá escolher um outro dia, mas atenção: estabeleça um dia definitivo, e não desrespeite a regra. Se seu dia de proteínas puras for flutuante, toda a fase de consolidação está em perigo.

E se eu não pude respeitar minha quinta-feira proteica?

Pode acontecer de a dieta ser impossível em alguma semana particular, mas cuidado, isto não deve se tornar um hábito. Neste caso, compense no dia seguinte. Mas saiba que abandonar está a apenas um passo de compensar. Outra solução pode ser antecipar o problema: se em sua agenda houver uma quinta-feira com um almoço de negócios ou um jantar com amigos, programe seu dia de proteínas para a quarta. Assim, você manterá o controle deste plano de dieta. Contudo, novamente, saiba que seu organismo adora os hábitos e detesta os imprevistos. Quanto mais seu modo de alimentação for regular ao longo da semana, menos você corre o risco de viver o efeito sanfona do qual falamos na página 93.

Por que este dia é indispensável?

A fase de consolidação é delicada. O efeito sanfona pode acontecer a qualquer momento enquanto você não tiver cumprido esta etapa, cuja duração será proporcional à quantidade de peso perdido. Este dia proteico age como uma fortaleza diante do efeito sanfona, ajudando na estabilização do peso. Por este motivo, este dia não é negociável sob qualquer hipótese. Não se esqueça de que a fase de consolidação é

um período em que seu organismo está altamente reativo. Ao menor passo em falso, o efeito sanfona aparecerá. A quinta-feira de proteínas funciona como medida de segurança.

A quinta-feira proteica é para toda a vida

Como veremos na fase de estabilização, as quintas das proteínas puras são a primeira instrução não negociável que você deverá conservar para sempre quando terminar este livro e finalizar sua dieta. Você estava com sobrepeso, e seu corpo se lembra disto. Digamos que, por enquanto, seu organismo está em "liberdade condicional". Mais tarde, na fase de estabilização, você terá novamente a espontaneidade alimentar, mas nunca deverá esquecer que seu corpo, durante um período de sua vida, esteve com sobrepeso. A quinta-feira será sua proteção e, sozinha, será capaz de impedi-lo de desviar-se, pois você poderá comer como todo mundo durante os outros seis dias da semana. A partir de agora, considere a quinta-feira uma grande amiga que o acompanhará para o resto de sua vida, com a condição de que você nunca a abandone.



Coma mais peixe!

O peixe é menos calórico que a carne. Os peixes magros (linguado, pescada, bacalhau fresco, merluza) não chegam a ter 100 quilocalorias por uma porção de 100 gramas, enquanto o corte mais magro do boi tem 160 quilocalorias. Quanto aos peixes mais gordurosos, como o salmão, não passaram de 200 quilocalorias, enquanto a carne gordurosa tem cerca de 340, e certos cortes do porco podem chegar até mesmo a 480 quilocalorias. Deste modo, o peixe mais gorduroso tende a ser menos calórico que um bife bovino tradicional. Por este motivo, o peixe é especialmente recomendado em todas as dietas emagrecedoras, sob a condição expressa de que se evite seu cozimento com fritura, o que aumenta muito seu teor calórico.

EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DA FASE 3 PRIMEIRA PARTE

			
	Lasanha de berinjela com tofu (ver página 230)	Mousse de soja e morango (ver página 278)	Camarões e frango com leite de coco e especiarias (ver página 242)
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral com uma colher de pasta Dukan 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > 45 gramas de cereal de farelo de aveia Dukan sabor caramelo > Leite desnatado > 40 gramas de emmental 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente, duas fatias de pão de farelo de aveia ou trigo > Requeijão cremoso com 0% de gordura
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> > Assado de porco (filé) ou pernil de cordeiro > Vagens > 60 gramas de gouda (10 a 20% de gordura) 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de camarão > Bife grelhado > Tomates provençais ao forno > Requeijão cremoso com 0% de gordura e canela 	<ul style="list-style-type: none"> > Tarteletes de farelo de aveia e tofu > Tomates recheados com carne > Uma porção de melão
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> > Fatias de frango sem gordura + pão de forma Dukan 	<ul style="list-style-type: none"> > Duas fatias de pão integral + um iogurte com 0% de gordura aromatizado 	<ul style="list-style-type: none"> > 40 gramas de mimolette
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de cenoura com limão > Lasanha de berinjela com tofu (ver página 230) > <i>Crème brûlée</i> de baunilha e avelã com morango (ver página 268) 	<ul style="list-style-type: none"> > Ratatouille > Frango com leite de coco, vagens e tofu (ver página 240) > Mousse de soja e morango (ver página 278) 	<ul style="list-style-type: none"> > Mousseline aos dois salmões > Camarões e frango com leite de coco e especiarias (ver página 242) > Pequenos flãs

Uma fruta por dia, um farináceo, uma refeição de gala por semana. Não se esqueça das 2 colheres e meia de sopa de farelo de aveia todos os dias (contadas nestes cardápios).

			
Ovos mexidos com ovas de salmão (ver página 146)	Clafoutis de pistache e damasco (ver página 272)	Vieiras com tomate recheado (ver página 238)	Panna cotta de baunilha, xarope balsâmico e framboesa (ver página 276)
QUINTA-FEIRA (PP)	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Iogurte com 0% de gordura > Uma panqueca de farelo de aveia (ver página 44) 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral > Requeijão cremoso com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Requeijão cremoso com 0% de gordura > Duas fatias de pão integral > 60 gramas de queijo (10 a 20% de gordura) 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral > Requeijão cremoso com 0% de gordura > Um ovo cozido
<ul style="list-style-type: none"> > Ovos mexidos com ovas de salmão (ver página 146) > Coxa de frango assada e shirataki cozidos com caldo em pó com 0% gordura > Um iogurte com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de beterraba e aipo > Endívias com presunto e molho bechamel Dukan > 40 gramas de édam 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de tomates > Vieiras com tomate recheado (ver página 238) > Shirataki com molho de limão e gengibre > Maçãs ao forno com canela 	<ul style="list-style-type: none"> > Variante de legumes ao vinagre de cidra > Espaguete à bolonhesa > Panna cotta de baunilha, xarope balsâmico e framboesa (ver página 276)
<ul style="list-style-type: none"> > Kanis 	<ul style="list-style-type: none"> > Panqueca de farelo de aveia e cacau sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> > Mingau com 2 colheres e meia de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Três biscoitos de farelo de aveia sabor coco
<ul style="list-style-type: none"> > Bocadas de atum > Um flã sem açúcar sabor baunilha + um iogurte com 0% de gordura ou aromatizado sem açúcar 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de picado de funcho com limão > Abobrinha recheada com peito de frango > Clafoutis de pistache e damasco (ver página 272) 	<p>REFEIÇÃO DE GALA (sugestão de refeição espanhola)</p> <ul style="list-style-type: none"> > Presunto espanhol (serrano ou <i>bellota-bellota</i>) > <i>Paella</i> > Creme catalão > Uma taça de sangria 	<ul style="list-style-type: none"> > Copinhos refrescantes (ver página 174) > Atum grelhado e legumes tropicais grelhados > Sorvete de iogurte Dukan

EXEMPLOS DE CARDÁPIOS DA FASE 3 SEGUNDA PARTE

			
	Shirataki de konhaku com camarões à chinesa (ver página 188)	Compota de ruibarbo (ver página 254)	Espetinhos de legumes e tofu aos seis sabores (ver página 198)
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA
CAFÉ DA MANHÃ	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral > 60 gramas de queijo (10 a 20% de gordura) > ½ mexerica 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > 45 gramas de cereal de farelo de aveia Dukan sabor frutas vermelhas > Um copo de frutas vermelhas > Requeijão cremoso com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão de farelo de aveia ou trigo > Iogurte 0% de gordura com aroma de mel e nozes > Duas figas frescas
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de broto de feijão e frango > Shirataki de konhaku com camarões à chinesa (ver página 188) > Uma porção de lichias frescas (sete) > 40 gramas de emmental 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de endívia e beterraba > Carré de cordeiro com ervas e vagem > Requeijão cremoso com 0% de gordura e compota de ruibarbo (ver página 254) 	<ul style="list-style-type: none"> > Cogumelos à grega > Mussaka de berinjela caseira > Um iogurte natural com 0% de gordura
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> > Mingau com 2 colheres e meia de sopa de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Duas fatias de pão integral + 40 gramas de gouda 	<ul style="list-style-type: none"> > Uma panqueca de farelo de aveia (ver página 44)
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de funchos com limão > Duo caseiro de pimentões recheados com carne > Flã sem açúcar de sabor à escolha > Compota de maçãs caseira 	REFEIÇÃO DE GALA (sugestão de refeição oriental) <ul style="list-style-type: none"> > Kemia (combinação de saladas orientais misturadas) > Cuscuz marroquino de carne e legumes > Um doce oriental > Uma taça de vinho rosé 	<ul style="list-style-type: none"> > Mil-folhas de salmão fresco e salmão defumado com molho de limão e endro > Espetinhos de legumes e tofu aos seis sabores (ver página 198) > <i>Petit gâteau</i> de chocolate Dukan

Duas frutas por dia, dois farináceos e duas refeições de gala por semana. Não se esqueça das 2 colheres e meia de sopa de farelo de aveia todos os dias (contadas nestes cardápios)

			
Panqueca de farelo de aveia (ver página 44)	Salada japonesa de pepino e omelete de shirataki de konhaku (ver página 192)	Laticínios	Blanquette vegetariana com seitan (ver página 200)
QUINTA-FEIRA (PP)	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Omelete de clara de ovo > Uma panqueca de farelo de aveia (ver página 44) 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral > Copo de morangos > Requeijão cremoso com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Iogurtes com 0% de gordura > Duas fatias de pão integral > Copo de framboesas 	<ul style="list-style-type: none"> > Bebida quente > Duas fatias de pão integral > Requeijão cremoso com 0% de gordura > Um kiwi
<ul style="list-style-type: none"> > Fígado de galinha com vinagre balsâmico > Bife grelhado com ervas > Requeijão cremoso com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Cenoura ralada com limão > Salada japonesa de pepino e omelete de shirataki de konhaku (ver página 192) > Um iogurte natural ou aromatizado sem açúcar com 0% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de palmito > Linguado grelhado e tomates provençais > Compota caseira de maçã e ruibarbo 	<ul style="list-style-type: none"> > Salada de tomate > Escalopes de peito de frango > Tagliatelle de espinafre > Um iogurte com 0% de gordura, natural ou aromatizado sem açúcar
<ul style="list-style-type: none"> > Kanis 	<ul style="list-style-type: none"> > Panqueca de farelo de aveia com cacau 	<ul style="list-style-type: none"> > Mingau com 2 colheres e meia de sopa de farelo de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> > Três biscoitos de farelo de aveia sabor avelã Dukan
<ul style="list-style-type: none"> > Carpaccio de salmão marinado no limão > Posta de atum grelhada com gengibre e molho shoyu > Um sorvete de iogurte Dukan 	<ul style="list-style-type: none"> > Legumes crus (couve, cenoura ralada, tomate, funcho...) > Raclette Dukan com carpaccio > 125 gramas de batata > 40 gramas de raclette e requeijão > Uma pera 	REFEIÇÃO DE GALA (sugestão de refeição do Sudoeste da França) <ul style="list-style-type: none"> > Uma fatia de <i>foie gras</i> > Um pato confit com batatas > Uma mousse de chocolate > Uma taça de vinho tinto 	<ul style="list-style-type: none"> > Alcachofra com vinagrete > Blanquette vegetariana com seitan (ver página 200) > Sorvete de iogurte Dukan



Minha dieta no dia a dia (fase 3)

Em família

Você finalmente pode comer massas, lentilhas e frutas; agora, é mais fácil participar das refeições em família. Se você respeitou bem as quantidades, pode comer como todo mundo, ou quase. Sirva seu prato com a massa antes dos outros, para ter certeza de que não ultrapassará a quantidade autorizada. Evidentemente, você não poderá se servir novamente. Se seus filhos estão cansados do molho de tomate na massa, é fácil propor dois molhos à parte, para que cada um se sirva como preferir. Não deixe de colocar o azeite e a manteiga à mesa: assim, você acostumará seus filhos a novos sabores, excelentes para a saúde. E prepare os condimentos para você!

No aperitivo

Você pode, enfim, comer uma porção de queijo, de farináceos e duas fatias de pão na fase de consolidação. Porém, durante um aperitivo, é impossível contar o que absorvemos: quantos cubinhos de queijo você pode consumir? Quantos canapés com base de pão? É inútil tentar contar o que quer que seja. Guarde os "extras" autorizados (pães, farináceos etc.) para momentos calmos e regulares. Decida, por exemplo, comer pão no café da manhã ou à noite, com um pedaço de queijo. No aperitivo, assim como no restaurante, volte à fase 2: proteínas + legumes. Assim, você não corre o risco de comer o que não deve: estão autorizados os tomates-cereja, kanis, pequenos pedaços de legumes crocantes, água gaseificada e refrigerante Zero.

Lembre-se de que, no aperitivo, enquanto você ri e conversa com seus amigos, não conseguirá estimar o quanto consome. Por isso, é perigoso tentar aventurar-se em um cálculo, pois você corre o risco de estragar sua noite e de fracassar em sua dieta.

No restaurante

Para não se enganar, pense na fase de proteínas + legumes quando estiver no restaurante: realmente é muito difícil respeitar as instruções e pensar em novos alimentos autorizados enquanto se conversa com os amigos. Proíba-se de comer pão e massas, antes de mais nada: o pão é branco e as massas não poderão ser temperadas a seu gosto. Se, ao olhar o cardápio, você estiver com a cabeça em proteínas + legumes, não terá qualquer dificuldade. O salmão defumado é, por exemplo, uma chave-mestra universal. Como acompanhamento, vagens e espinafre são excelentes, assim como todas as saladas.

O vinho, o pão e a sobremesa não são autorizados, a não ser que você decida escolher a ida ao restaurante como refeição de gala. Peça uma taça de vinho. No restaurante, você não poderá se servir duas vezes, o que é uma vantagem, pois esta é uma das condições para as refeições de gala. Para os outros dias, será preciso aprender a dizer não e tomar um café no lugar da sobremesa. Não se esqueça de que você pode tomar refrigerante Zero, o que o ajudará na falta de doces.



Para uma dieta feliz, faça como François Mauriac

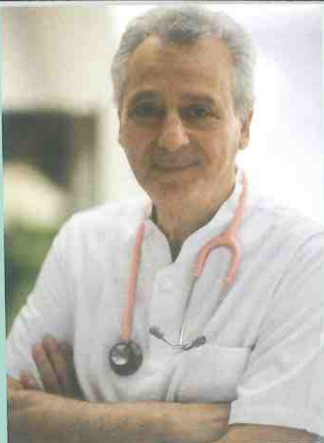
Frágil, o extremo oposto do esportista, François Mauriac tinha o hábito de pular na frente do espelho de corpo inteiro. Pulava em pequenas e leves flexões, a princípio, para chegar às pernas e, progressivamente, começou a pular cada vez mais alto.

Achei essa ideia surpreendente e a adotei. Comecei a pular quando estava alegre, como fazia François Mauriac, e percebi que este exercício tornava minha alegria ainda mais intensa!

Para terminar, percebi que a alegria – que, por definição, é passageira – se prolongava com este esforço. Assim, procurei testar esse tipo de salto isoladamente, sem associá-lo à alegria. E percebi que pular me causava alegria.

Desde então, criei pequenos momentos de alegria e faço a associação nos dois sentidos.

E, ao mesmo tempo, tonifico os quadríceps, os maiores consumidores de calorias, e controlo meu peso.



Perguntas e respostas

Por que devo contar dez dias por quilo perdido?

Por que dez e não nove? Ou 11? Na época em que concebi minha primeira dieta de ataque, tive resultados espetaculares, mas efêmeros. O peso perdido tinha tendência a voltar. Assim, introduzi novos alimentos, mantendo a vigilância e o controle. Estudando minhas estatísticas sobre os ganhos de peso com a ajuda de uma profissional, constatei que as fases de consolidação com êxito sempre se situavam em torno de 9,46 dias por quilo perdido, e arredondei para dez.

Por que reintroduzir o pão integral e não o pão branco?

O pão branco é um alimento desnaturado por seu modo de fabricação, parecido em uma farinha cujo trigo foi artificialmente separado de sua casca, o farelo. É um alimento muito fácil de se assimilar. Rapidamente digerido, não tem a riqueza do pão integral.

O pão integral contém uma proporção natural de farelo, o germe de trigo é igualmente preservado. O farelo protege contra o câncer de intestino, contra o excesso de colesterol, contra a diabetes, contra a prisão de ventre e, em nossa ótica, protege também o seu emagrecimento: quando passa pelo intestino delgado, o farelo aglutina e sequestra uma parte das calorias, que será liberada nas fezes, sem ter sido aproveitada. O pão integral também é muito mais lento na digestão e produz uma sensação de saciedade maior.

Posso comer queijos light?

A maior parte dos queijos light não tem atrativos gustativos e você ficará tentado a consumir mais. Contudo, saiba que o tomme de Savoie é um autêntico queijo light, pois é preparado, principalmente, a partir do creme de leite semidesnatado. Com o *boom* dos produtos light, certos fabricantes voltaram à receita original (entre 10 e 20% de gordura), para nossa felicidade. Surpreendentemente, este é um verdadeiro queijo, cheio de sabor, macio, resistente na boca. Você poderá comer até 60 gramas por dia sem sentir culpa!

Como parar de fumar e fazer a dieta ao mesmo tempo, sem se sentir muito frustrado?

Parar de fumar é tão importante para a proteção da saúde que, quando a decisão é tomada, é importante lhe dar prioridade absoluta. Então, se for necessário escolher, deve-se privilegiar dar fim aos cigarros em vez de emagrecer. Fazer tudo ao mesmo tempo é possível, mas dificilmente as duas operações serão bem feitas. Parar de fumar deve ser algo definitivo e feito isoladamente durante dez dias. A partir do décimo-primeiro, é possível atacar simultaneamente a perda de peso. Para evitar a sobrecarga das duas frustrações, deve-se usar um dos trunfos principais do Método Dukan: a liberdade total quanto às quantidades. Você pode comer o quanto quiser quando a vontade de fumar aparecer.

Meus problemas de tireoide são compatíveis com esta dieta?

Os problemas de tireoide formam um grande vilão na luta contra o sobrepeso. Antes de mais nada, existem pessoas que não sabem que têm insuficiência de tireoide, ou apenas uma tireoide preguiçosa, e engordam lentamente. Quando se descobre essa deficiência, o peso já foi ganho.

Também há pessoas que descobrem ter uma carência de tireoide. A elas, é oferecido um tratamento de substituição com Levothyrox que, muitas vezes, começa a funcionar muito lentamente, e que continua a dar espaço ao ganho de peso.

Certos médicos sem muita prática com estes problemas bastante específicos desconfiam e preferem dar mais tempo, espaçando as dosagens de verificação – TSH. Todo esse tempo é suficiente para o que o peso se instale. Enfim, mesmo para pessoas diagnosticadas e bem tratadas, deve-se lembrar que o que gera a tireoide naqueles com insuficiência não tem o mesmo efeito que o Levothyrox.

Há também uma diferença entre o pronto para usar e o feito sob medida. É preciso entender a complexidade do problema. Quando se quer emagrecer com um tratamento bem adaptado, que siga a evolução da função da tireoide, emagrece-se, posso lhe garantir isso. As pessoas com desregulações na tireoide devem ser levadas um pouco mais a sério que as demais – um pouquinho mais, porém não muito.

Força!

O tempo de sua dieta passará rápido. Já uma silhueta sedutora dura por muito tempo. Esta página de balanço consagrada à fase 3 é particularmente importante: sua preparação psicológica deve estar perfeitamente no ponto para que você comece esta parte da dieta. Dela, depende o êxito de seu emagrecimento.

Balanço da fase 3**Não negligencie esta etapa**

Ao longo das etapas 1 e 2, todos os dias, você encontrava a coragem certa, constatando, em sua balança, a diminuição do peso. Na fase de consolidação, seu peso não diminui mais; assim, é fácil se deixar levar e pensar em pular a etapa. Não feche este livro de maneira alguma! Você percorreu apenas a metade do caminho! Se negligenciar as instruções desta fase, seus quilos voltarão de maneira rápida e certa. E se não ganhar mais alguns, será porque tem sorte.

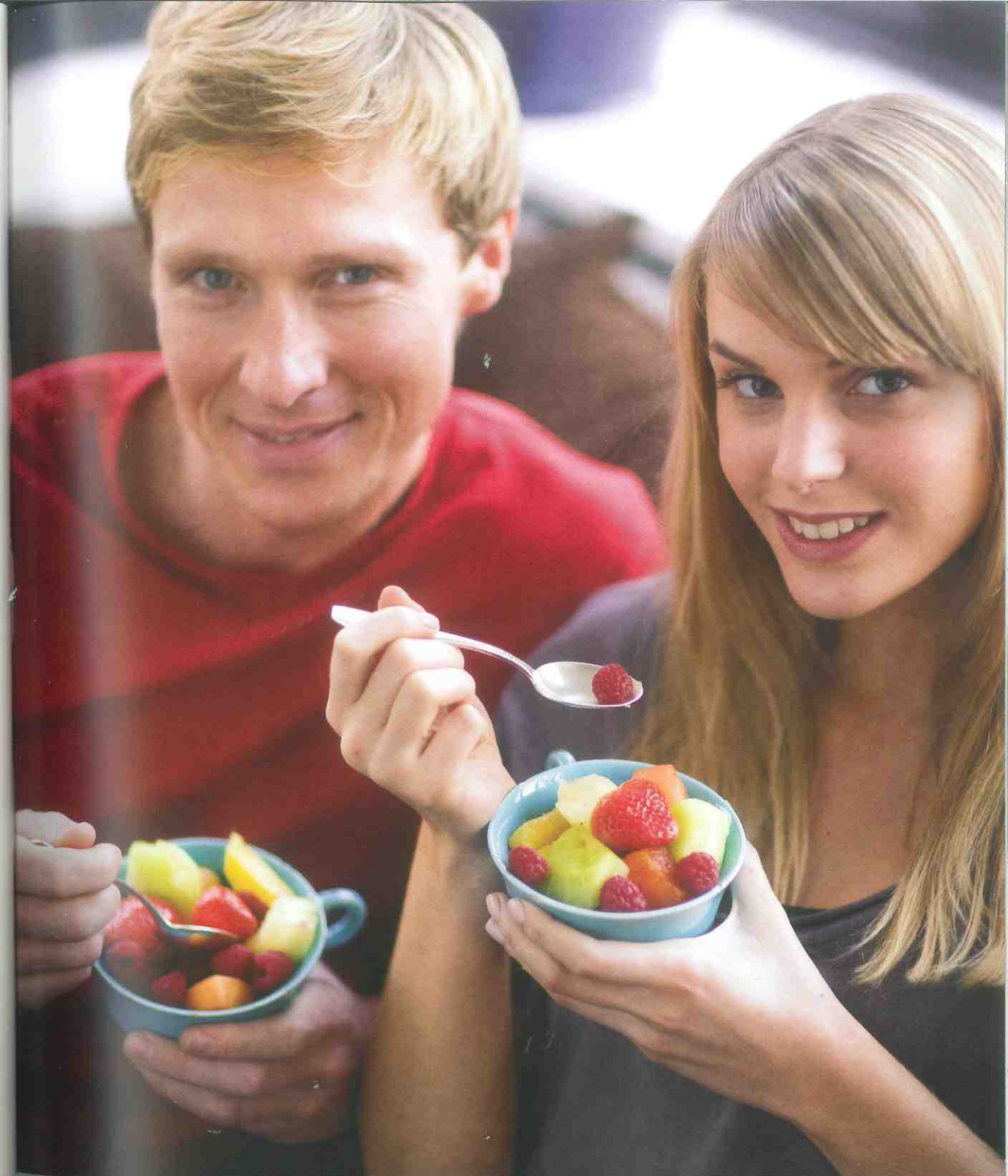
Continue vigilante, o sucesso de sua dieta está em jogo durante a fase de consolidação

Uma outra reação pode consistir em seguir a fase de consolidação, mas pela metade: uma fatia de pão a mais por aqui, uma fruta a mais por ali, três refeições de gala por semana, em vez de duas... Continue vigilante e, principalmente, muito objetivo com relação ao que consome. Algumas pessoas de dieta ficam espantadas quando veem o ponteiro da balança voltar a subir, "mesmo seguindo todos os conselhos"... Se tiver medo que isso possa acontecer, anote em um caderno os alimentos autorizados e anote também tudo que tiver consumido durante o dia. Seja honesto consigo mesmo, não omita o que beliscou ou se não resistiu a um alimento proibido.

Diga a si mesmo que esta é sua última dieta

Diversas dietas repetidas são algo ruim, por duas razões:

- Antes de mais nada, seu corpo se habitua às dietas sucessivas e rapidamente percebe quando procuramos restringi-lo, fazendo de tudo para gerenciar melhor... suas reservas! Alguém que emagrece e engorda muitas vezes ao longo da vida está se vacinando contra o emagrecimento. Depois de cada falta de êxito, terá cada vez mais dificuldades em perder peso. Seu corpo conserva a memória das dietas anteriores. Assim, se você chegou até a fase de consolidação, continue até o fim, dizendo a si mesmo que esta é a última dieta que fará até o fim de sua vida.



A fase de consolidação em resumo...

Dez dias por quilo perdido.

A duração da fase de consolidação depende de sua perda de peso...
Esta fase não é facultativa.
Ela é obrigatória, e não negociável.

Conserve sua base de proteínas
+ legumes à vontade.

E adicione:

- uma a duas porções de frutas por dia (exceto banana, uva e cereja);
- duas fatias de pão integral por dia;
- 40 gramas de queijo por dia.

Caminhe ao menos 25 minutos por dia e não perca a oportunidade de integrar a atividade física ao seu dia a dia.

Introduza uma ou duas porções de **farináceos** por semana e **duas novas carnes**: pernil de cordeiro e filé de porco.

Chega o momento de fazer uma, e depois duas **refeições de gala** por semana.

Um dia por semana, às quintas-feiras, volte às proteínas puras: seu dia de sentinela.

Não se esqueça de **ingerir muito líquido** todos os dias e de consumir 2 colheres e meia de sopa de **farelo de aveia**.