

# 40

# DIETAS PODEROSAS

Cardápios  
com perda de  
peso garantida!

Elaborados por  
Nutricionistas!

**PERSONALIZADAS:** Dieta do Tipo Sanguíneo ■ das Notas ■ dos Pontos

**GRUPOS DE APOIO:** Vigilantes ■ Meta Real ■ Amigos do Peso ■ Peso Ideal

**SECAM GORDURA:** Dieta das Proteínas ■ do Limão ■ da Farinha de Berinjela

**ANTI-INCHAÇO:** Dieta das Ervas ■ da Água ■ da Sopa ■ Detox ■ dos Sucos

**REGULAR O INTESTINO:** Dieta do Shake Caseiro ■ das Fibras ■ da Linhaça

**PRÓ-SAÚDE:** combate Diabetes ■ Colesterol ■ Hipertensão ■ Osteoporose

**BELEZA:** Elimina Celulite ■ Enxuga Barriga ■ Retarda o Envelhecimento





# Dieta da Linhaça

Com ela, você vai emagrecer até 5kg em 2 semanas, favorecer o bom funcionamento do intestino, combater o envelhecimento precoce e, ainda, exterminar as gorduras do corpo!

Texto Jaque Lopes

A linhaça é rica em fibras, ácidos graxos poli-insaturados e lignina, por isso, quando aliada ao consumo adequado de água, ajuda o intestino a funcionar regularmente, favorecendo a redução do peso e o combate a doenças como câncer, diabetes e desequilíbrio hormonal.

A lignina também é responsável por controlar a fome fora de hora e impedir o estoque de células gordurosas no organismo. Já os ácidos graxos, conhecidos como ômega 3 e 6, auxiliam no controle dos níveis de colesterol, diminuindo o risco de entupimento nas artérias.

Confira o cardápio assinado pela nutricionista Jacqueline Dias Fernandes, de Portugal, e emagreça de forma rápida e eficiente, sem se descuidar da saúde.

## DIA 1

### Café da manhã

- Shako feito com 1 pote (200ml) de iogurte desnatado, 4 morangos, 1 cenoura sem casca picada e 1 colher (chá) de semente de linhaça batidos no liquidificador

### Lanche da manhã

- 1 fatia de melão
- 1 xícara (200ml) de chá verde com adoçante
- 1 punhado de frutas secas

### Almoço

- Salada folhosa à vontade
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes
- 1 filé de frango grelhado

### Lanche da tarde 1

- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 1 colher (sobremesa) de linhaça

### Lanche da tarde 2

- 1 punhado de frutas secas
- 1 xícara (200ml) de chá amarelo

### Jantar

- Salada folhosa à vontade
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes
- 1 posta de peixe grelhado

### Ceia

- 1 xícara (200ml) de chá de ervas

## DIA 2

### Café da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de 1 limão com adoçante em jejum
- 1 fatia de pão de linhaça com 1 fatia de queijo de minas light
- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado
- 1 fatia de mamão

### Lanche da manhã

- 1 fatia de melão
- 1 xícara (200ml) de chá de ervas com adoçante

### Almoço

- Salada folhosa à vontade
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes com 1 colher (chá) de linhaça triturada
- 1 filé de frango grelhado
- 1 batata média cozida

### Lanche da tarde 1

- 1 fruta
- 1 taça de gelatina light

### Lanche da tarde 2

- 1 fatia de melão
- 1 xícara (200ml) de chá verde

### Jantar

- Salada folhosa à vontade com soja em grãos e atum light
- 1 prato (fundo) de sopa de legumes

## Ceia

- 1 xícara (200ml) de chá amarelo

## DIA 3

### Café da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de 1 laranja com o suco de 1/2 limão
- 2 torradas integrais com 1 colher (chá) de margarina light

### Lanche da manhã

- 1 maçã

### Almoço

- 1 prato (sobremesa) de salada folhosa
- 1 prato (sobremesa) de legumes cozidos no vapor
- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 bife grelhado

### Lanche da tarde 1

- 1 barrinha de cereais

### Lanche da tarde 2

- 1 fruta

### Jantar

- 1 prato (fundo) de sopa feita com abóbora, nabo, chuchu, berinjela, alho, cebola, tomate e couve com 1 colher de linhaça triturada
- 1 posta de peixe grelhado

### Ceia

- 1 copo (200ml) de leite desnatado

## DIA 4

### Café da manhã

- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo de minas light
- 1 xícara (50ml) de café com 2 colheres (chá) de açúcar mascavo

### Lanche da manhã

- 1 fatia de melão

### Almoço

- Salada folhosa à vontade com pepino, cenoura ralada e 1 colher (sopa) de semente de linhaça triturada
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 bife grelhado

### Lanche da tarde 1

- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 1 colher (sopa) de nozes picadas

### Lanche da tarde 2

- 1 fruta

### Jantar

- Salada folhosa à vontade
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 ovo cozido

### Ceia

- 2 torradas integrais
- 1 copo (200ml) de leite desnatado

## DIA 5

### Café da manhã

- 1 copo (200ml) de leite desnatado batido com 1 maçã e 1 colher (sopa) de linhaça

- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado
- 1 fatia de mamão papaia

### Lanche da manhã

- 1 banana
- 2 ameixas secas

### Almoço

- Salada de repolho roxo à vontade
- 1 prato (sobremesa) de brócolis e cenoura cozidos no vapor
- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão
- 1 filé de frango grelhado
- 1 copo (200ml) de suco de laranja sem açúcar

### Lanche da tarde 1

- 1 copo (200ml) de leite desnatado
- 1 fatia de pão de linhaça com 1 colher (sobremesa) de requeijão light

### Lanche da tarde 2

- 1 fruta

### Jantar

- Salada folhosa à vontade
- Legumes cozidos no vapor à vontade
- 1 bife grelhado
- 1 fatia de melão

### Ceia

- 1 xícara (200ml) de chá verde

## DIA 6

### Café da manhã

- 1 taça de salada de frutas com 2 colheres (sopa) de linhaça e 1 pote (200ml) de iogurte desnatado

### Lanche da manhã

- 1 copo (200ml) de suco de cenoura com maçã

### Almoço

- Prato tropical, feito com 1 lata de sardinha com ervas, 1 colher (sopa) de queijo cottage, 2 punhados de brotos de alfafa, 1 colher (sopa) de uva-passa, folhas de alface, 1/2 tomate, 1 colher (sopa) de gergelim misturado com manjeriço e 1 colher (sopa) de molho shoyu, temperado com 1 fio de azeite, sal e orégano a gosto.

### Lanche da tarde 1

- Vitamina feita com 1 pote (200ml) iogurte desnatado, suco de maracujá, 1 colher (sopa) de linhaça e adoçante

### Lanche da tarde 2

- 1 fruta

### Jantar

- 1 prato (fundo) de sopa de brócolis

### Ceia

- 1 copo (200ml) de leite desnatado

## DIA 7

### Café da manhã

- 1 pote (200ml) de iogurte desnatado com 3 colheres (sopa) de linhaça triturada
- 10 morangos
- 1 xícara (200ml) de chá verde

### Lanche da manhã

- 2 castanhas-do-pará
- 1 copo (200ml) de suco de açaí

### Almoço

- Salada folhosa à vontade
- 1 concha de seleta de legumes
- 4 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 bife de proteína de soja assado
- 1 banana-passa

### Lanche da tarde 1

- 1 fatia de pão de linhaça com 1 colher (sopa) de queijo cottage
- 1 copo (200ml) de suco de melão

### Lanche da tarde 2

- 1 fruta

### Jantar

- Salada de rúcula à vontade
- 6 kani kama
- 2 fatias de pão de linhaça integral com 1 fatia de queijo de minas light

### Ceia

- 2 fatias de abacaxi



# Consultorias e outras fontes

## NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

Andrea Mendes Rufino, nutricionista do Espaço Vertical Zen, do Rio de Janeiro (RJ) (0xx21) 2507-9245

## NOVA DIETA DOS PONTOS

Patrícia Cruz, nutricionista de São Paulo (SP) (0xx11) 3209-4499, paty.nutri@terra.com.br

## NOVA DIETA DAS NOTAS

Guilherme de Azevedo Ribeiro, endocrinologista do Rio de Janeiro (RJ) e autor do livro *Dieta Nota 10 - Como Emagrecer é Mais Simples do que se Imagina*, Editora Bertrand, (0xx21) 2529-6862

## DIETA ORTOMOLECULAR

Sylvana Braga, médica ortomolecular de São Paulo (SP), www.sylvanabraga.com.br

## DIETA DO TIPO SANGÜÍNEO

Juliana Schmitt, nutricionista de Porto Alegre (RS) *Você e seu sangue*, de Heloisa Bernardes, Editora HLB  
*A Dieta do Tipo Sanguíneo*, de Peter J. D'Adamo, Editora Campus

## VIGILANTES DO PESO

0800-726 6171  
www.vigilantesdopeso.com.br

## META REAL

www.metareal.com.br

## AMIGOS DO PESO

0800-10-1945 / (0xx14) 3652-1387  
www.amigosdopeso.com.br

## PESO IDEAL

(0xx11) 2618-3322 / 2693-3200  
www.pesoideal.com.br

DIETA DOS ALIMENTOS TERMOGÊNICOS  
Thereza Emed, nutricionista do Centro de

Check-Up, de Curitiba (PR), (0xx41) 3222-0101 / thereza.emedi@gmail.com

## NOVA DIETA DAS PROTEÍNAS

Thereza Emed, nutricionista do Centro de Check-Up, de Curitiba (PR), (0xx41) 3222-0101  
Ângela Cardoso, nutricionista de Bauru (SP), angelacardoso@yahoo.com.br  
*A Nova Dieta Revolucionária* do Dr. Atkins, Robert C. Atkins, Editora Record  
*A Dieta de South Beach*, Arthur Agatston, Editora Sextante

## DIETA DA LARANJA

Fernanda Giácomo, nutricionista da FR Nutri, de Campinas (SP), (0xx19) 3295-2331 / 3384-7967  
frnutri@frnutri.com.br, www.frnutri.com.br

## DIETA DO LIMÃO

Andréia dos Santos Carrara, nutricionista de São Paulo (SP), (0xx11) 2091-2723  
andrea.s.carrara@gmail.com

## DIETA DO ABACAXI

Vanessa Dias Schmidt, nutricionista de São Paulo (SP), vanschmidt@hotmail.com

## DIETA DA FARINHA DE BERINJELA

Bruna Carneiro, nutricionista de Bauru (SP) (0xx14) 3227-3899

## DIETA DO LEITE

Lara Natacci Cunha, nutricionista da Nutri Vitta Assessoria Nutricional, (0xx11) 3078-5332 / www.cienciadoleite.com.br

## DIETA DA SOPA

Heloisa Rocha, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 3385-4311  
heloisa\_rocha@hotmail.com

## DIETA DOS SUCOS

Vivian Goldberger, nutricionista do Emagrecimento, 4003-0051 / www.emagrecimento.com.br

## DIETA DAS ERVAS

Vanessa Franzen Leite, nutricionista de Porto Alegre (RS), (0xx51) 3346-5798 / 3391-5092  
nutricionista@vanessaleite.com.br

## DIETA DA ÁGUA

Greice Caroline Baggio, nutricionista de Bento Gonçalves (RS), (0xx54) 3452 6640 / greccaba@bol.com.br

## DIETA CONTRA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Vanessa Franzen Leite, nutricionista de Porto Alegre (RS), (0xx51) 3346-5798 / 3391-5092  
nutricionista@vanessaleite.com.br

## DIETA DETOX

Liz Elaine Soweck Santos, nutricionista de Ponta Grossa (PR), (0xx42) 3027-1988 / lizesantos@ig.com.br

## DIETA DAS FIBRAS

Natália Dourado, nutricionista e consultora da Só Soja do Brasil Alimentos Funcionais (0xx64) 3455-5400 / www.sosoja.com.br

## DIETA DA RAÇÃO HUMANA

Adriana Rita de Caire, nutricionista da clínica Nutri Vitta, de São Paulo (SP), (0xx11) 4742-1431

## DIETA DA LINHAÇA

Jacqueline Dias Fernandes, nutricionista de Portugal

## DIETA DO SHAKE CASEIRO

Tamara Mazaracki, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 2178-2427 / 2494-6808  
tmaz@wnetrj.com.br

## DIETA CONTRA DIABETES

Patrícia Nogueira, nutricionista do Nutricentro, da Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), de Piracicaba (SP)  
www.unimep.br/nutricentro

## DIETA ANTICOLESTEROL

Tamara Mazaracki, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 2178-2427 / 2494-6808  
tmaz@wnetrj.com.br

## DIETA ANTI-HIPERTENSÃO

Tamara Mazaracki, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 2178-2427 / 2494-6808  
tmaz@wnetrj.com.br

## DIETA ANTICÂNCER

Márcia Dal Médico, nutricionista do Bpa Jardim

da Serra, de São Pedro (SP) (0xx19) 3483-7418 / 3483-5064  
mdalmedico@yahoo.com.br

## DIETA PARA MEMÓRIA

Tamara Mazaracki, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 2178-2427 / 2494-6808  
tmaz@wnetrj.com.br

## DIETA ANTIESTRESSE

Ângela Cardoso, nutricionista de Bauru (SP)  
angelacardoso@yahoo.com.br

## DIETA CONTRA OSTEOPOROSE

Heloisa Rocha, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 3385-4311 / 33854312 / heloisa\_rocha@hotmail.com

## DIETA DAS COMBINAÇÕES

Paula Cabral, nutróloga da Clínica Hagla, de Botafogo (RJ), (0xx22) 2723-8159

## DIETA DO ÍNDICE GLICÊMICO

Euclésio Bragança, nutrólogo do Instituto Nutre, de São Paulo (SP), (0xx11) 4662-7301  
nutre@nutre.net.br

## DIETA DO MEDITERRÂNEO

Ana Paola Monegaglia e Renata Bressan, nutricionistas da Clínica Alfredo Halpern, de São Paulo (SP), (0xx11) 5055-2575

## DIETA ANTIBARRIGA

Ana Paula Murbach, nutricionista de Curitiba (PR) (0xx41) 3016-4415 / 3039-6415,  
apbsouza@ig.com.br

## DIETA ANTIOXIDANTE

Heloisa Rocha, médica ortomolecular do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 3385-4311  
heloisa\_rocha@hotmail.com

## DIETA ANTICELULITE

Vivian Goldberger, nutricionista do Emagrecimento de São Paulo (SP), 4003-0051  
www.emagrecimento.com.br

## DIETA DA GELATINA

Andrea Lacerda, nutricionista do Rio de Janeiro (RJ), (0xx21) 3201-2044

## DIETA PRÓ-BELEZA

Heloisa Piccinato, nutricionista de São Paulo (SP), heloisapiccinato@gmail.com