



ALIMENTOS LOWCARB

**PARA EMAGRECER
COMENDO BEM**

AUTORA: RENATA OLIVEIRA

<https://www.emagrecernamedida.com>

Por que alimentos com baixo teor de carboidratos?

Ao inserir em sua dieta alimentos com baixo teor de carboidratos, você minimiza a ingestão de açúcar e amidos.

Desta maneira seu açúcar no sangue se estabiliza e os níveis do hormônio que armazena gordura, a insulina, caem.

Isso aumenta a queima de gordura e te deixa saciado por mais tempo, reduzindo a ingestão de alimentos e causando perda de peso.



Aqui está uma tabela repleta de opções saudáveis que irão acelerar o seu emagrecimento nos próximos 21 dias.

São alimentos com baixo teor de carboidratos para você substituir principalmente os alimentos processados e industrializados em seu cardápio e receitas.

Encaixe estes alimentos à sua rotina e coma de maneira que você fique saciado.

Coma quando sentir fome.

Simple assim!

Frutas

- amora
- abacate
- limão
- côco
- framboesa

Legumes e tubérculos

- abobrinha
- agrião
- aipo
- alface
- almeirão
- azeitona
- beringela
- beterraba
- brócolis
- cebolinha
- cenoura
- couve
- couve flor
- ervilha
- espinafre
- gengibre
- pepino
- pimentão
- rabanete
- tomate
- vagem

Temperos/ervas

- açafrão
- alecrim
- alho
- canela
- cebola
- coentro
- cominho
- cravo
- hortelã
- manjericão
- orégano
- páprica
- pimenta (todas)
- salsinha
- vinagre

Bebidas

- água
- café sem açúcar
- café com leite/óleo de côco (com moderação)
- chá - todos (sem açúcar/adoçante)
- suco verde (sem adoçar)

Gorduras/óleos

- azeite de oliva extra virgem
- banha de porco
- manteiga

- óleo de côco
- óleo de abacate
- óleo de peixe

Carnes, peixes e proteínas em geral

- boi
- camarão
- frango
- ovos de galinha (com a gema)
- pato
- porco
- peixes em geral (atum, sardinha, salmão, tilápia, etc)

Nozes/sementes

- gergelim
- linhaça
- semente de abóbora
- semente de chia
- semente de girassol

Compartilhar é ajudar!

Mostre para uma pessoa querida que você se importa com ela. Compartilhe esse conhecimento.



Autora



Meu nome é Renata Oliveira, sou especialista em alimentação saudável com foco em perda de peso.

Durante anos da minha vida sofri com baixo estima, preconceitos e quase tentei suicídio por não aguentar tantos sofrimentos causados pela obesidade.

Sim, eu tentei todas as dietas da moda que você provavelmente já fez e nenhuma funcionou para mim e duvido que tenha funcionado para você.

Felizmente isso é passado!

Hoje, me olho no espelho todos os dias com orgulho de mim mesma por ter alcançado o corpo que sempre sonhei.

Más fico inconformada em saber que milhões de pessoas sofrem assim como eu também sofri.

Sei como é não poder usar um biquíni porque não entra mais no corpo.

Sei como é vestir uma calça e ver a gordura da barriga pular para frente de tão grande.

Sei como é sentir muito cansaço devido ao sobrepeso.

Por isso me dedico em ajudar ao maior número de pessoas oferecendo consultoria online, materiais gratuitos e também indico alguns [conteúdos pagos](#).

Está pronta para dar o próximo passo?

Certamente neste momento você deve estar se perguntando o que [eu fiz para conseguir emagrecer](#).

O que vou revelar agora é somente para quem precisa urgentemente emagrecer de forma natural.

Atingir o peso ideal, mantê-lo pra sempre sem comer menos, sem passar fome, sem exercícios loucos e sem balelas.

Não importa se você precisa eliminar 7kg ou 40kg.

[O Código Emagrecer De Vez](#) ataca de frente as 3 principais causas do ganho de peso e isso gera os maiores e mais rápidos (e duradouros) resultados de emagrecimento possíveis.

Você não precisa acreditar apenas em minhas palavras.

[Clique aqui e veja com seus próprios olhos](#) alguns exemplos de testemunhos reais de todos os tipos de pessoas e idades.