

## 7. Fase 2 – Reprograme as células adiposas

### **Tabelas importantes, ferramentas e outros itens**

---

- Fase 2 – Recomendações de estilo de vida, p.182
- Construindo uma refeição da Fase 2, p.185
- Faça seus próprios lanches, p.187
- Recomendações para restaurantes e comidas prontas, p.187
- Dicas para uma Fase 2 de sucesso, p.190
- Fase 2 – Plano de refeições, p.192
- E se eu não alcançar minha meta de emagrecimento?, p.201
- Fase 2 – Receitas (capítulo 9), p.217
- Modelo de Planilha de planejamento de refeições (Apêndice B), p.309
- Modelo de Planilha semanal de preparação (Apêndice B), p.310

PARABÉNS, você terminou a Fase 1, a parte mais desafiadora do programa!

Se você for como a maioria de nossos participantes do programa-piloto, perdeu entre meio quilo e dois quilos até aqui, mas a quantidade não importa muito agora. Em dietas de restrição de calorias, a perda de peso ocorre de forma relativamente fácil por apenas algumas semanas (e muito disso é de água ou tecido magro, em vez de gordura). Então o verdadeiro trabalho começa, enquanto você luta para manter a perda de peso. Em contrapartida, o programa Emagreça Sem Fome vai ficando progressivamente mais fácil com o tempo. Se nas últimas duas semanas você experimentou diminuição da fome, menos impulsos, sensação de saciedade mais duradoura depois de comer ou aumento dos níveis de energia (e, idealmente, uma combinação deles), pode ter certeza de que o programa está funcionando de dentro para fora.

Nos estudos, quando as pessoas são privadas de calorias, é claro que perdem peso. Mas quando o estudo termina, o peso em geral volta. Depois de um período de alimentação forçada, o oposto acontece – o peso naturalmente retorna para onde começou. Essas observações levaram os pesquisadores a pensar em termos de um “valor-alvo de peso corporal”, que muda de uma pessoa para outra de acordo com os genes (ver p.22). No entanto, esse valor-alvo não é algo imutável. Nossos genes não se alteraram muito nas últimas décadas, embora as taxas de obesidade tenham disparado. E muitos de nós ganhamos peso continuamente, desde a adolescência até o final da meia-idade. Está claro que fatores do meio ambiente se combinaram aos genes para determinar o valor-alvo de cada indivíduo, a cada momento.

O programa é projetado para reduzir o valor-alvo de peso corporal atacando a resistência à insulina e a inflamação crônica – por meio da *qualidade* dos alimentos, do sono, do alívio do estresse e dos níveis de atividade.\* Com essa abordagem, seu peso pode, a princípio, diminuir mais lentamente do que em dietas convencionais, mas você vai estar trabalhando com o seu corpo, e não contra ele. Você não vai ter que lutar com o rápido aumento da fome e a desmotivação.

A Fase 2 pode levar de um ou dois meses a seis meses ou mais, dependendo do seu peso inicial e de outros fatores individuais. Com o tempo, você vai descobrir que precisa de mais comida para controlar a fome e se sentir satisfeito depois de comer. Sua taxa de perda de peso vai abrandar. Esses são sinais de que seu corpo queimou grande parte do excesso de gordura e agora precisa do alimento que você ingere para uma proporção maior de suas necessidades calóricas. Seu peso pode continuar caindo um pouco mais, e outros benefícios de saúde devem se somar a isso, mas as mudanças visíveis vão se tornar mais sutis. Deste ponto em diante, o objetivo é a sustentabilidade – manter uma dieta saudável e um estilo de vida tranquilo, agradável e natural... para o resto da vida. Seja qual for o

---

\* Se você já tiver um peso corporal ideal e escolheu seguir este programa pelos benefícios para a saúde, seu ponto de ajuste não vai mudar.

peso ideal do seu corpo, o programa Emagreça Sem Fome vai ajudá-lo a chegar lá (nas Fases 1 e 2) e a ficar lá (na Fase 3).

As refeições da Fase 2 compartilham os mesmos componentes básicos das da Fase 1, mas permitem que você escolha a partir de uma variedade maior de alimentos, para maior flexibilidade e sustentabilidade. Como mostrado na figura da p.122, você vai diminuir um pouco a ingestão de gordura (para 40% de suas calorias) e aumentar a de carboidratos (para 35%). A porcentagem de proteína vai permanecer a mesma (25%). Agora você pode adicionar porções moderadas de grãos integrais, legumes ricos em amido (exceto batata) e frutas tropicais. E pode optar por acrescentar um toque de adoçante natural (como mel ou xarope de bordo) em sobremesas ou no café/chá.

## FASE 2 – RECOMENDAÇÕES DE ESTILO DE VIDA

Agora, depois de duas semanas, você provavelmente está começando a sentir os benefícios do programa. Talvez esteja com mais energia e ansioso pela hora da *passaggiata* diária. Espero que esteja se sentindo mais descansado e menos estressado. Na Fase 2, vamos continuar a intensificar as práticas da Fase 1, para acelerar a perda de peso.

### Movimento

Como você sabe, este programa enfatiza atividades físicas agradáveis para ajustar o seu metabolismo, em vez de queimar um monte de calorias. Na Fase 2, você vai continuar com a *passaggiata* – sua caminhada diária depois do jantar – e, além disso, incluir de trinta a quarenta minutos de atividade física agradável, de moderada a vigorosa, três ou quatro dias por semana (dependendo do seu preparo físico e da orientação do seu médico). Você pode fazer outra caminhada, num ritmo mais intenso, dar uma corrida leve ou percorrer uma trilha na natureza, entrar para uma aula de dança

ou de ioga, jogar tênis – alguma coisa de que goste. Tente se envolver numa atividade que o faça respirar um pouco mais rápido, de modo que ainda consiga manter uma conversa, mas durante a qual seja difícil cantar. Considere quais atividades vão ser mais gratificantes e cativantes. Você se vê se entregando a uma pista de dança, praticando um esporte ou nadando?

## Sono

Você está dormindo melhor depois dos primeiros catorze dias de programa? Acha que está mais descansado e tranquilo? Na Fase 2, continue a ajustar sua rotina para dormir de acordo com as suas necessidades, de modo que ela se incorpore naturalmente à vida. Lembre-se de que um sono de boa qualidade é uma das melhores coisas que você pode fazer para sintonizar seu metabolismo e proteger sua saúde.

## Alívio do estresse

A prática de redução do estresse de cinco minutos ajudou você a se sentir mais pacífico durante o dia? Ela trabalha com o sono, a atividade física e a dieta para ajudar as células adiposas a se acalmarem, se abrirem e liberarem o excesso de calorias armazenadas de volta para o corpo – tornando a perda de peso quase automática. Na Fase 2, é hora de acrescentar uma segunda sessão. Para benefícios sustentados, espace-as ao longo do dia, uma de manhã, ou no início da tarde, e outra à noite.

Se você está tendo problemas em manter a prática, experimente outro método. A redução do estresse não tem que envolver ficar sentado de pernas cruzadas em meditação silenciosa. Considere escutar uma gravação de imaginação guiada, ler poesia ou caminhar na natureza durante o período mais estressante do dia. Qualquer coisa que o desconecte do mundo frenético lá fora e acalme seu sistema nervoso. Não importa quão corrido é o seu dia, você merece ter alguns momentos para si próprio.

## Outras recomendações

**Conecte-se com o seu “Grande motivo”.** Você já experimentou algum dos benefícios do programa, como aumento do nível de energia, humor mais estável e perda de peso? Se a resposta for sim, você provavelmente já está se sentindo motivado! No entanto, para que as mudanças no estilo de vida se sustentem a longo prazo, continue a se conectar com as razões mais importantes para perder peso e se tornar mais saudável. Manter seu “Grande motivo” em primeiro plano vai ajudá-lo a evitar comportamentos autodestrutivos e a continuar no caminho certo para alcançar seus objetivos.

**Teste seu planejamento “E se...”.** Seus planos “e se” estão funcionando? Dedique alguns instantes para analisar os obstáculos que pode ter encontrado até aqui e criar novas estratégias para esses cenários.

**Continue registrando seu progresso.** O Diário alimentar e o Gráfico de progresso mensal o ajudaram a observar padrões na sua resposta ao programa? A fome, os impulsos, os níveis de energia e o peso estão começando a pender na direção correta? Não pare de registrar seu progresso. Essas ferramentas têm um papel cada vez mais importante, à medida que você progride pela Fase 2 e passa à Fase 3.

**Não perca a chance de aprender.** Ninguém é perfeito. Inevitavelmente, vai chegar um momento em que você vai se entregar e comer comidas erradas, e ter uma reação negativa. Talvez, numa festa, você tenha exagerado no bolo e no sorvete. Ou, na pressa, comeu um *bagel* de café da manhã, em vez de algo mais equilibrado e nutritivo. Logo em seguida, é possível que se sinta desconfortável fisicamente, experimente uma queda no nível de energia, fique irritado ou tenha até dor de cabeça. Umas duas horas depois, pode ser que sinta uma fome excessiva e batalhe contra os impulsos. Em situações assim, é importante não ser duro demais consigo mesmo. Não se culpe. Lembre-se – para entrar nos eixos de novo, basta uma refeição. Em vez de se julgar severamente, pense nesses pequenos deslizamentos como experiências naturais – uma oportunidade de aprender como o seu

corpo responde a variações na qualidade da comida e de descobrir mais sobre aquilo de que o seu organismo precisa de fato. (O Diário alimentar e o Gráfico de progresso mensal servem para ajudar nisso.) Vistos com atenção, esses momentos de aprendizado podem ser guias poderosos no caminho para uma saúde ideal.

## **FASE 2 – FERRAMENTAS**

Nesta seção, você vai encontrar um plano completo de refeições de sete dias para ajudá-lo a entrar facilmente na nova proporção da Fase 2: proteína (25%), gordura (40%) e carboidratos (35%). Também vai encontrar guias detalhados e outras ferramentas, para começar a criar suas próprias refeições e lidar com os desafios de comer fora.

### **Construindo uma refeição da Fase 2**

Nesta fase, os carboidratos vão aumentar um pouco, a gordura vai baixar um pouco, e as escolhas alimentares vão se tornar mais flexíveis. Além dos carboidratos da Fase 1, você pode adicionar grãos integrais (consulte o Guia de como cozinhar cereais integrais, no Apêndice C, p.315) e legumes ricos em amido (exceto batata). As refeições da Fase 2 têm o seguinte formato geral:

Comece com uma proteína de alta qualidade...	Aumente a proteína, se necessário...	Acrescente a gordura...	Adicione um carboidrato sem amido...	E, por último, um legume rico em amido ou um grão integral
<p><i>Alto teor de proteína, alto teor de gordura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnes ou peixes gordurosos, aves com pele (120 a 180g)</li> </ul> <p><i>Alto teor de proteína, baixo teor de gordura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carnes ou peixes sem gordura, aves sem pele (120 a 180g)</li> <li>• frios (120 a 180g)</li> <li>• proteína em pó (cerca de 30g)</li> </ul> <p><i>Baixo teor de proteína, alto teor de gordura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>tempeh</i>, tofu (120 a 180g)</li> <li>• ovos (3)</li> <li>• queijos (80g)</li> </ul>	<p><i>Para itens de baixo teor de proteína, adicione outra proteína:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iogurte grego (½ xícara)</li> <li>• feijão (½ xícara)</li> <li>• queijo (30 a 60g)</li> <li>• castanhas ou pasta (ou manteiga) de castanhas (2 a 3 colheres de sopa)</li> </ul>	<p><i>Para itens de menor teor de gordura, adicione uma porção maior de gordura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• molhos (1 a 2 colheres de sopa)</li> <li>• óleos (2 a 3 colheres de chá)</li> <li>• creme de leite ou leite de coco (1 a 3 colheres de sopa)</li> <li>• castanhas ou pasta (ou manteiga) de castanhas (1 a 2 colheres de sopa)</li> <li>• ¼ de abacate</li> </ul> <p><i>Para itens de maior teor de gordura, adicione uma porção menor de gordura:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• molhos (2 a 4 colheres de chá)</li> <li>• óleos (1 a 2 colheres de chá)</li> <li>• creme de leite ou leite de coco (2 a 4 colheres de chá)</li> <li>• castanhas ou pasta (ou manteiga) de castanhas (2 a 3 colheres de chá)</li> <li>• abacate, algumas fatias</li> </ul>	<p><i>Se a sua refeição já não tiver um carboidrato, adicione uma porção entre as opções a seguir:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• feijão ou sopa de feijão (½ xícara)</li> <li>• sopa de legumes (exemplo: cenoura) (1 xícara)</li> <li>• frutas (não tropicais) (1 xícara)</li> </ul> <p><b>OBS.:</b> Inclua quantos legumes sem amido adicionais quiser (por exemplo, salada ou legumes cozidos).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grãos integrais (arroz integral, grãos de trigo, quinoa, cevada, aveia cortada* etc.)</li> <li>• batata-doce ou inhame (mas não batata comum)</li> <li>• abóboras (japonesa e menina)</li> </ul> <p><b>OBS.:</b> Porção de cerca de ½ xícara.</p>

\* Ao contrário da farinha de aveia, a aveia cortada preserva muito da estrutura do grão e é considerada uma opção válida.

## Faça seus próprios lanches

Nas Fases 2 e 3, os lanches são opcionais, de acordo com as necessidades individuais. Algumas pessoas vão se sair melhor mantendo um ou dois lanches por dia, enquanto outras podem precisar deles apenas de vez em quando. Como sempre, deixe a fome ser sua guia. Opções confiáveis incluem:

- Queijo cottage gordo (4%) com frutas
- Iogurte grego integral, frutas vermelhas e uma colherada de pasta de amendoim (meu preferido!)
- 2 ovos cozidos e algumas uvas
- Frios (comuns ou vegetarianos) e maionese em *wraps* de alface com cenoura
- Um punhado de castanhas torradas

Ou você pode escolher entre as receitas do programa, próprias para todas as fases. (Elas também funcionam como acompanhamento ou aperitivos.)

- Cestinhas de pepino com peru e queijo feta (p.293)
- Cestinhas de alface com frios (p.292)
- Salmão defumado e cream cheese de endro em rodela de pepino (p.294)
- Homus básico (p.288)
- Edamame (p.294)
- Misturinha de nozes e castanhas (p.290)
- Um punhado de Sementes de abóbora com ervas (p.291)
- Grão-de-bico assado com ervas (p.292)
- Pasta de feijão-carioca com queijo (p.289)
- Fatia de sobras da Fritada preferida do dr. Ludwig (p.222)

## Recomendações para restaurantes e comidas prontas

Quando você estiver viajando ou ocupado demais para preparar uma refeição caseira, siga as sugestões a seguir para continuar na linha.



*O que pedir... num bistrô*

- Proteína (carne, peixe, frango, ovos, tofu – 120 a 180g)
- Legumes cozidos no azeite
- Salada com molho gordo
- Feijão e/ou pequena porção de grãos integrais
- Sopa (opcional)
- Sobremesa: frutas vermelhas frescas com chocolate amargo e castanhas

*O que pedir... num restaurante mediterrâneo/grego/italiano*

- Peixe fresco, frango ou carne (que não seja à milanesa)
- Acompanhamentos de legumes cozidos ou temperados com azeite
- Homus ou salada de lentilha (sem pão árabe – comer com cenouras frescas, aipo, rabanete, pimentão vermelho cortado ou outro legume “crocante”)
- Tapenade de azeitona
- Azeitonas e queijo feta
- Salada grega
- Tabule (com trigoilho)
- Salada caprese (com muçarela fresca)
- Sobremesa: fruta com iogurte grego integral sem açúcar e um toque de mel (opcional)

*O que pedir... num restaurante oriental*

- Curry com tofu, carne, frango ou peixe (sem arroz!)
- Sashimi (em vez de sushi, que inclui arroz branco adoçado)
- Legumes salteados
- Sopa de missô ou à base de leite de coco
- Verduras salteadas
- Arroz integral (se disponível)
- Sobremesa: frutas

*O que pedir... num restaurante mexicano*

- Fajitas feitas com folhas de alface, em vez de tortilhas
- “Burrito desconstruído” – o conteúdo do burrito dentro de uma tigela: feijão, frango, legumes, queijo, guacamole, alface, tomate e creme azedo

- Sopa de chili ou de feijão-preto, com creme azedo e/ou queijo
- Guacamole com rabanetes, funcho, pepino, ou outro legume “crocante”
- Arroz integral (se disponível)

*O que comer... num bufê de saladas*

Sobre uma camada de alface, espinafre ou outras folhas, adicione:

- Frango, atum, tofu
- Sardinhas (ou leve uma lata na bolsa, para emergências)
- Salmão defumado
- Ovo cozido
- Qualquer e todos os legumes sem amido
- Castanhas
- Feijão, grão-de-bico, homus, lentilhas
- Abacate
- Azeitona
- Queijo ralado
- Queijo cottage
- Grãos integrais (por exemplo, grãos de trigo ou quinoa)
- Molhos gordos (sem adição de açúcar)
- Sopas (que não sejam à base de batata)
- Sobremesa: Frutas com creme de leite

*O que pedir... numa loja de conveniências/padaria*

- Misturinha de nozes e castanhas
- Frios ou ovo cozido, com um queijo gordo e maçã
- Salmão defumado num *wrap* de alface, cream cheese, tomate e cebola
- Iogurte grego integral, sem açúcar, frutas vermelhas e castanha-de-caju
- Homus (com azeite de oliva), com cenoura, aipo, tomate-cereja e/ou pimentões

## Dicas para uma Fase 2 de sucesso

Dependendo do seu peso inicial e de outros fatores individuais (ver p.117), você pode permanecer na Fase 2 por bastante tempo. Quando se sentir confortável com a abordagem básica, experimente tanto quanto possível novos ingredientes e receitas, para manter as coisas animadas.

**Desfrute grãos integrais.** Consuma até três porções por dia, mas não mais do que uma por refeição. Uma porção deve ter cerca de ½ xícara de grãos cozidos, como arroz integral, aveia cortada ou quinoa. Até passar para a Fase 3, evite grãos processados, como pão, massas, arroz branco e biscoitos (incluindo produtos feitos com farinha integral).

**Acrescente legumes ricos em amido (se quiser).** Você pode desfrutar uma porção por dia de cerca de ½ xícara de milho cozido (tecnicamente, um grão), inhame ou batata-doce. Deixe a batata comum para a Fase 3. Feijão não conta como legume rico em amido, e você pode comer sempre que quiser.

**Mas não misture grãos e legumes ricos em amido.** Coma ½ xícara de grãos *ou* ½ xícara de legumes ricos em amido por refeição, mas não as duas juntas. (Ou reduza as porções pela metade, por exemplo, ¼ de xícara de ervilhas com ¼ de xícara de quinoa cozida.)

**Acrescente um toque de mel ou xarope de bordo (se quiser).** Você pode usar até 3 colheres (chá) por dia, na Fase 2. Esses adoçantes têm um sabor forte – então você não precisa de muito – e também contêm alguns fitonutrientes benéficos. Evite açúcar branco e outros adoçantes altamente processados, por enquanto. Stevia (esteviosídeo), um extrato vegetal não calórico, pode ser usado em pequenas quantidades, mas os efeitos de doses elevadas sobre o metabolismo ainda não foram devidamente examinados. E qualquer adoçante de alta intensidade pode interferir no processo de se desprender do açúcar.

**Faça trocas entre itens semelhantes.** Como na Fase 1, você pode substituir alimentos que tenham um conteúdo de nutrientes principais parecido entre si: maçã por pera, quinoa por arroz integral, tofu por frango etc. (ver Comidas do programa fase a fase, na p.124, para mais detalhes).

Para começar, atenha-se ao Plano de refeições da Fase 2, Semana 1, o máximo que puder. Você pode até repetir o plano uma vez, para aprender a chegar à combinação certa de alimentos e nutrientes.

E então comece a variar mais. Depois de seguir o Plano de refeições por uma ou duas semanas, comece a criar suas próprias refeições, conforme descrito na p.186. Você pode voltar para o plano – por uma refeição ou pelo dia inteiro – sempre que quiser.

**Experimente com o tamanho das porções.** Na Fase 2, pratique ouvir o seu corpo e os sinais de fome, de saciedade e os níveis de energia. Como vimos no Capítulo 5, as crianças menores percebem e reagem naturalmente a esses sinais internos. Mas, no ambiente moderno e com abundância de oferta de comida, parece que perdemos essa capacidade com o tempo. Experimente com o tamanho das porções para chegar ao equilíbrio certo, depois de comer – satisfeito, mas não estufado. Assim, você vai redescobrir a quantidade de comida de que seu corpo precisa de verdade e como ajustar essa quantidade para diferentes circunstâncias (por exemplo, se você teve um dia especialmente corrido). Pergunte a si mesmo:

- Estou com uma fome agradável antes de cada refeição? Fico satisfeito depois?
- Tenho comido refeições regulares ou minhas refeições são caóticas e desviam meu corpo do programa? Sinto fome tarde da noite?
- Se me pego pensando em determinadas comidas, o que estou desejando e o que esse impulso me diz? (*Por exemplo:* Se estou com vontade de alimentos crocantes, preciso de mais legumes frescos em minha dieta?)
- Tenho compulsão por carboidratos quando estou privado de sono, em momentos de estresse ou se minha dieta se desviou do programa?

**Lembre-se: você sempre pode voltar às refeições da Fase 1.** Não tem o menor problema comê-las na Fase 2. E algumas pessoas se saem melhor mantendo-se mais perto dessa combinação de nutrientes (por exemplo, quem tem pré-diabetes). No entanto, as refeições da Fase 2 oferecem mais flexibilidade, especialmente na hora de comer fora, e são mais fáceis de seguir a longo prazo para a maioria das pessoas.

## FASE 2 – PLANO DE REFEIÇÕES

Comece a Fase 2, seguindo o Plano de refeições da p.193. Como na Fase 1, dê uma olhada, no início da semana, no Plano de refeições e faça modificações de acordo com suas preferências individuais. Em seguida, organize a lista de compras. Nas semanas seguintes, você vai construir seu próprio Plano de refeições, usando os modelos de Planilha de planejamento de refeições e a Planilha semanal de preparação (disponíveis no Apêndice B).

No plano da Fase 2, você é quem escolhe os próprios lanches entre as refeições, caso esteja com fome. Selecione as opções ricas em proteínas nos dias em que as refeições principais tenham, em média, menos de 25% de proteína, e vice-versa. Como na Fase 1, o Plano de refeições é projetado para duas pessoas e descrito por porção, mas pode ser facilmente expandido para famílias de qualquer tamanho. Se você estiver cozinhando para uma pessoa só, reduza as receitas pela metade.

<b>SEGUNDA-FEIRA (DIA 1)</b>
<b>Café da manhã</b>
<b>Iogurte com morangos, figos e amendoim</b> 1 xícara de iogurte grego integral sem sabor, 1 xícara de morangos cortados ao meio, 2 figos secos cortados em pedacinhos e 2 colheres (sopa) de amendoim ou outras castanhas
Proteínas: 24%   Gordura: 41%   Carboidratos: 35%   Calorias: 432*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<b>Salada Cobb</b> <i>Salada Cobb</i> ** (p.252); 1 xícara de frutas vermelhas ou outra fruta da estação
Proteínas: 26%   Gordura: 41%   Carboidratos: 33%   Calorias: 544*
<b>Jantar</b>
<b>Cordeiro, batata-doce assada e aspargos</b> <i>Cordeiro que desmancha na boca</i> (p.231) (do jantar do Dia 14, Fase 1); <i>Batata-doce assada</i> (p.277 – use a versão com a batata inteira) (do jantar do Dia 14, Fase 1, da Preparação adicional); 6 a 10 aspargos (assados, escaldados ou no vapor; p.311 – Guia de como cozinhar legumes e verduras). Preparação adicional: Prepare a <i>Sopa de lentilha vermelha</i> (p.281) para o almoço do Dia 4 (faça uma receita inteira e congele algumas porções para refeições futuras). Sobremesa 1 pera média
Proteínas: 27%   Gordura: 40%   Carboidratos: 33%   Calorias: 673*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Salada de camarão com trigoilho</i> (p.253).

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

<b>TERÇA-FEIRA (DIA 2)</b>
<b>Café da manhã</b>
<p><b>Mexidinho de tofu</b>  <i>Mexidinho de tofu</i>*** (p.219) com 1 colher (sopa) de queijo (queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado, ¼ de abacate fatiado, 1½ xícara de frutas frescas e ¼ de xícara de iogurte grego integral sem sabor.</p>
Proteínas: 21%   Gordura: 45%   Carboidratos: 34%   Calorias: 415*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<p><b>Salada de camarão com trigoilho</b>  <i>Salada de camarão com trigoilho</i> (p.253)</p>
Proteínas: 23%   Gordura: 46%   Carboidratos: 31%   Calorias: 539*
<b>Jantar</b>
<p><b>Marinara de primavera</b>  <i>Marinara de primavera</i>** (versão de <i>tempeh</i> – p.231); ½ xícara de quinoa cozida.</p> <p>Preparação adicional:  Faça ¾ de xícara de quinoa seca por pessoa (p.315 – Guia de como cozinhar cereais integrais). Rende aproximadamente 2¼ de xícara. (Use ½ xícara de quinoa cozida por pessoa para o jantar de hoje. Reserve ½ xícara por pessoa para o almoço de amanhã e 1/3 de xícara por pessoa para o café da manhã do Dia 5. Use o restante para a <i>Salada de quinoa com nozes-pecã</i> (p.276) para o jantar do Dia 4 e o almoço do Dia 5.</p> <p>Sobremesa  1 xícara de chá com especiarias com 1 a 2 colheres (sopa) de leite de soja ou leite integral e 1 colher (chá) de mel</p>
Proteínas: 21%   Gordura: 46%   Carboidratos: 33%   Calorias: 560*
<p>Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Marinara de primavera</i> (versão de <i>tempeh</i>); ½ xícara de quinoa.</p> <p>Guarde a sobra de quinoa para a <i>Salada de quinoa com nozes-pecã</i> do Dia 4 e os Ovos mexidos do café da manhã do Dia 5.</p> <p>Comece o preparo da <i>Aveia cortada</i>*** (p.223), para passar a noite de molho.</p>

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

<b>QUARTA-FEIRA (DIA 3)</b>
<b>Café da manhã</b>
<b>Aveia cortada</b> Aqueça a <i>Aveia cortada</i> *** (p.223). Cubra com 2 colheres (sopa) de castanhas e ½ xícara de mirtilos, ou de qualquer outra fruta vermelha de sua preferência, por porção. Sirva com 2 ovos mexidos em ½ colher (chá) de azeite.
Proteínas: 22%   Gordura: 44%   Carboidratos: 34%   Calorias: 523*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<b>Marinara de primavera</b> <i>Marinara de primavera</i> (versão de <i>tempeh</i> – do jantar da noite passada); ½ xícara de quinoa cozida (da Preparação adicional da noite passada).
Proteínas: 21%   Gordura: 47%   Carboidratos: 32%   Calorias: 540*
<b>Jantar</b>
<b>Frango desfiado à mexicana e polenta de painço com milho</b> <i>Frango desfiado à mexicana</i> ** (p.240); <i>Polenta de painço com milho</i> *** (p.273); ½ xícara de couve-crespa escaldada ou outra verdura com 2 colheres (sopa) de <i>Molho cremoso de limão com coentro</i> (p.268).
<b>Sobremesa</b> 1 xícara de morangos com ⅓ de xícara de iogurte grego integral sem sabor e 1 colher (chá) de mel
Proteínas: 25%   Gordura: 40%   Carboidratos: 35%   Calorias: 618*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Frango desfiado à mexicana</i> e salada de milho (ver almoço do Dia 4) –, usando a porção reservada do <i>Frango desfiado à mexicana</i> ; guarde a alface separadamente e acrescente amanhã, na hora de servir. Congele duas porções de <i>Frango desfiado à mexicana</i> para refeições futuras.

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.



<b>QUINTA-FEIRA (DIA 4)</b>
<b>Café da manhã</b>
<b>Power shake da Fase 2</b> <i>Power shake de pasta de amendoim e banana</i> (p.218)
Proteínas: 25%   Gordura: 41%   Carboidratos: 34%   Calorias: 442*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<b>Sopa de lentilha vermelha, frango desfiado à mexicana e salada de milho com maionese chipotle</b> Cerca de 1½ xícara de <i>Sopa de lentilha vermelha</i> (p.281) (da Preparação adicional do Dia 1). Para a salada combine ½ xícara de <i>Frango desfiado à mexicana</i> (do jantar da noite passada), ⅓ de xícara de milho, ½ xícara de tomates cortados em cubos, ½ xícara de pimentões vermelhos picados e 2 colheres (sopa) de <i>Maionese chipotle</i> (p.265) ou <i>Molho cremoso de limão com coentro</i> (p.268). Misture com 1 xícara de folhas de salada verde.
Proteínas: 26%   Gordura: 38%   Carboidratos: 36%   Calorias: 586*
<b>Jantar</b>
<b>Salmão grelhado, salada de quinoa e abóbora-menina no vapor</b> Prepare um salmão de 250g por pessoa – use o <i>Salmão grelhado com limão e alho</i> ** (p.229 – siga a <i>Varição Salmão</i> ). Sirva 140g no jantar e reserve o restante para o almoço de amanhã. <i>Salada de quinoa com nozes-pecã</i> ** (p.276), usando a porção reservada de quinoa da Preparação adicional do jantar do Dia 2; ¾ de xícara de abóbora-menina no vapor (faça ⅓ de xícara adicional para o almoço de amanhã). Preparação adicional: Faça <i>Pé de moleque com chocolate e coco</i> ** (p.283); siga as instruções para 6 porções e reserve para a sobremesa de amanhã. Sobremesa <i>Frutas da estação cozidas</i> (p.287) (Pera combina muito com esta refeição.)
Proteínas: 22%   Gordura: 42%   Carboidratos: 36%   Calorias: 628*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – porção reservada de salmão, <i>Salada de quinoa com nozes-pecã</i> e abóbora-menina no vapor; ½ xícara de frutas. Coloque 1 xícara de arroz integral cru de molho (p.315 – Guia de como cozinhar cereais integrais). Opcional: Deixe de molho uma quantidade maior, para usar em futuras refeições.

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

<b>SEXTA-FEIRA (DIA 5)</b>
<b>Café da manhã</b>
<p><b>Ovos mexidos com espinafre, tomate e quinoa</b></p> <p>2 ovos mexidos com 1 colher (chá) de azeite e 1 xícara de folhas de espinafre baby, 1 tomate médio cortado em cubos, 1/3 de xícara de quinoa cozida; cubra com 1 a 2 colheres (sopa) de queijo cheddar natural, minimamente processado (variações: queijo prato, muçarela, queijo meia cura ou queijo cabacinha), ralado. Sirva com 1 xícara de frutas frescas e 1/2 xícara de iogurte grego integral sem sabor e 1 colher (chá) de mel opcional.</p> <p>Preparação adicional opcional: Cozinhe o arroz integral para o jantar de hoje.</p>
Proteínas: 24%   Gordura: 42%   Carboidratos: 34%   Calorias: 520*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<p><b>Salmão grelhado com limão e alho</b></p> <p>Salmão grelhado, <i>Salada de quinoa com nozes-pecã</i> (p.276) e 2/3 de xícara de abóbora-menina no vapor. Sirva com 1/2 xícara de frutas.</p>
Proteínas: 24%   Gordura: 43%   Carboidratos: 33%   Calorias: 557*
<b>Jantar</b>
<p><b>Frango salteado com arroz integral</b></p> <p><i>Frango ou tofu salteado**</i> (p.228) – siga a variação com arroz integral das Fases 2 e 3</p> <p>Sobremesa</p> <p><i>Pé de moleque com chocolate e coco</i> (feito na noite passada). Sirva 1 e reserve os demais para futuras refeições ou lanches.</p>
Proteínas: 28%   Gordura: 38%   Carboidratos: 34%   Calorias: 644*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Wrap</i> de alface (ver almoço do Dia 6), usando uma porção reservada do Frango salteado com arroz integral; guarde a alface e o molho separadamente; embale uma tangerina.

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça 1/2 receita.

<b>SÁBADO (DIA 6)</b>
<b>Café da manhã</b>
<b>Waffles sem grãos e peito de peru defumado</b> <i>Waffles sem grãos ou panquecas com calda de frutas</i> (aqueça a porção reservada do café da manhã do Dia 13, Fase 1) com 1 colher (sopa) de <i>Chantilly</i> (p.227); 1 fatia de peito de peru defumado.
Proteínas: 26%   Gordura: 43%   Carboidratos: 31%   Calorias: 428*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<b>Wrap de alface de frango salteado com vinagrete de gengibre com molho de soja</b> Divida uma porção de <i>Frango ou tofu salteado com arroz integral</i> (do jantar de ontem) entre 3 ou 4 folhas de alface, deixando bastante espaço para fechar cada folha num <i>wrap</i> . Coloque 1 a 2 colheres (sopa) de <i>Vinagrete de gengibre com molho de soja</i> (p.264) numa saladeira rasa. Mergulhe os <i>wraps</i> no molho. Sirva com uma tangerina.
Proteínas: 25%   Gordura: 40%   Carboidratos: 35%   Calorias: 459*
<b>Jantar</b>
<b>Ensopado de carne com feijão e cevada</b> <i>Ensopado de carne com feijão e cevada*</i> (p.233)
Sobremesa <i>Pera e morango com cobertura crocante</i> (p.284)
Proteínas: 25%   Gordura: 34%   Carboidratos: 41%   Calorias: 617*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã – <i>Ensopado de carne ou tofu com feijão e cevada</i> e espinafre de acompanhamento, 15g de chocolate amargo e 1 colher (sopa) de amendoins (da preparação de domingo).

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

<b>DOMINGO (DIA 7)</b>
<b>Café da manhã</b>
<b>Fritada preferida do dr. Ludwig</b> <i>Fritada preferida do dr. Ludwig</i> *** (p.222 – seguir a variação da Fase 2). Sirva com ½ xícara de feijão-preto coberto com 1 colher (sopa) de creme azedo (p.271) e 1 xícara de frutas mistas com 2 colheres (sopa) de iogurte grego integral sem sabor.
Proteínas: 23%   Gordura: 41%   Carboidratos: 36%   Calorias: 438*
Preparação: Arrume e embale os lanches de hoje.
<b>Almoço</b>
<b>Ensopado de carne com feijão e cevada</b> <i>Ensopado de carne ou tofu com feijão e cevada</i> (p.233) e espinafre de acompanhamento; 15g de chocolate amargo e 1 colher (sopa) de amendoins.
Proteínas: 27%   Gordura: 37%   Carboidratos: 36%   Calorias: 566*
<b>Jantar</b>
<b>Peixe com mel e balsâmico, batata-doce assada e couve-crespa com cenoura e passa de groselha</b> 140g de <i>Peixe com mel e balsâmico</i> *** (p.248); <i>Batata-doce assada</i> ** (p.277); <i>Couve-crespa com cenoura e uvas-passas</i> *** (p.274). Sobremesa <i>Frutas da estação cozidas</i> *** (p.287) com 3 colheres (sopa) de <i>Calda de chocolate</i> *** (p.287).
Proteínas: 23%   Gordura: 41%   Carboidratos: 36%   Calorias: 672*
Preparação: Prepare o almoço de amanhã. Guarde porções de <i>Batata-doce assada</i> para refeições futuras.

\* Teor de calorias fornecido apenas para fins descritivos – não como uma medida para limitar a ingestão de alimentos.

\*\* Para servir duas pessoas, faça uma receita completa e armazene porções reservadas para serem usadas nas refeições subsequentes, conforme indicado nas notas de preparação.

\*\*\* Para servir duas pessoas, faça ½ receita.

Uma ou duas semanas depois do Plano de refeições da Fase 2, está na hora de tirar as rodinhas da sua bicicleta! É a sua vez de planejar as refeições, usando tudo o que aprendeu no programa até agora. Uma vez por semana, no seu dia de preparação/compras, preencha o modelo de Planilha de planejamento de refeições (disponível no Apêndice B), selecionando entre as muitas refeições para os próximos dias. (É bom deixar uma cópia da planilha na geladeira, para anotar as ideias que gostaria de tentar na semana seguinte.) Selecione entre quaisquer das opções de refeição para as Fases 1 ou 2. Ou monte as suas próprias, conferindo, conforme necessário, as tabelas para construir refeições (Fase 1, p.158; ou Fase 2, p.186), a orientação para fazer *wraps* de alface (p.159), as Recomendações para restaurantes e comidas prontas (p.187) e as Comidas do programa fase a fase (p.124). Quando tiver estabelecido seu plano para a semana, use o modelo de Planilha semanal de preparação (disponível no Apêndice B) para anotar os molhos, lanches e castanhas/sementes que vai fazer, os ingredientes principais para preparar com antecedência e que caçarolas ou outras refeições pretende fazer de antemão e congelar. Em seguida, organize sua lista de compras de acordo com o seu planejamento.

### Alguns itens preferidos para a rotação semanal

---

Aqui vai uma sugestão de itens básicos que podem facilitar o preparo das refeições e tornar os resultados deliciosos. Modifique a lista de acordo com suas preferências (e de sua família).

#### **Molhos:**

- Maionese chipotle
- Molho cremoso de endro
- Vinagrete de gengibre com molho de soja
- Molho de limão com azeite
- Vinagrete de mostarda
- Molho rancheiro

- Molho târtaro
  - Outros
- 

**Castanhas/Sementes:**

- Amêndoas
- Castanhas-de-caju
- Nozes-pecã
- Nozes
- Sementes de abóbora
- Sementes de girassol
- Misturinha de nozes e castanhas

**E SE EU NÃO ALCANÇAR MINHA META DE EMAGRECIMENTO?**

O objetivo da Fase 2 é estabelecer um novo valor-alvo de peso corporal mais baixo, que seja adequado ao seu corpo. Para algumas pessoas, os resultados falam por si, com uma perda de peso progressiva até atingir a meta pessoal dentro da faixa de IMC ideal. Mas, para outras, a perda de peso pode ser lenta ou parar antes de se chegar ao objetivo pessoal. Se isso acontecer, considere as seguintes questões:

*Sou particularmente sensível a carboidrato?* Como vamos analisar no Capítulo 8, a capacidade das pessoas em lidar com muito carboidrato processado varia. (A Fase 3 foi projetada para ajudá-lo a encontrar seu nível individual de tolerância.) Mas algumas pessoas – talvez por causa de um forte histórico familiar de diabetes ou de outros fatores individuais – podem precisar limitar todo o carboidrato de alta carga glicêmica (ver Apêndice A, p.303), mesmo os grãos integrais não transformados. Você respondeu bem à Fase 1, sem alimentos ricos em amido ou adição de açúcar? A fome e os impulsos aumentaram com a adição desses itens na Fase 2? Se for o caso, reduza ou elimine os grãos, batatas e açúcar adicionado por um tempo e, no lugar deles, aumente a ingestão de gordura (por exemplo, castanhas, azeite etc.). Certifique-se de incluir proteína

em todas as refeições e na maioria dos lanches. Então veja se sua taxa de perda de peso aumenta de novo.

*Ouvi os sinais de controle de peso do meu corpo?* Um dos objetivos fundamentais deste programa é se concentrar não em medidas externas arbitrárias (contagem de calorias), mas no sistema interno de controle do peso. Se você der ao corpo a combinação certa de alimentos, ele vai avisá-lo com mais precisão qual a quantidade de comida de que precisa e quando já recebeu o bastante. Mas é importante prestar atenção. Coma com consciência, tentando encontrar o ponto certo a cada refeição em que você se sente agradavelmente satisfeito, mas não desconfortavelmente estufado – e então pare de comer. Saborear uma xícara de café ou de chá para ser sociável (se os outros ainda estiverem comendo) ajuda a encerrar a refeição de um jeito agradável. Algumas pessoas se desconectaram dos sinais de controle do peso ao longo dos anos, por isso pode ser preciso praticar. Ouça o seu corpo entre as refeições também. Se sentir fome e ainda faltar muito até a hora de comer de novo, faça um lanche saudável. Ignorar a fome por muito tempo faz com que a gente coma em excesso depois.

*Tenho pouca massa corporal magra?* Na verdade, a maioria das pessoas com muita gordura corporal tem bastante massa corporal magra, pois seus músculos se exercitam regularmente para transportar o peso extra. Algumas, no entanto, têm pouca massa muscular, por vários motivos – peso muito baixo ao nascer, inatividade física, certas doenças crônicas ou o uso, a longo prazo, de medicamentos esteroides. Se você está nessa categoria, pode ter um metabolismo lento e, como resultado, mais dificuldade de perder peso. Considere aumentar as atividades físicas para além da recomendação geral da Fase 2, sobretudo incluir um treinamento de força (musculação) e exercícios aeróbicos.

*Estou dormindo muito pouco ou sob muito estresse?* Privação de sono pode causar estresse, excesso de estresse pode afetar o sono, e ambas as coisas podem minar o metabolismo e interferir na perda de peso. Comprometa-se novamente com as práticas de sono e alívio do estresse da Fase 2. Se vem enfrentando desafios pessoais ou profissionais que parecem grandes demais para encarar sozinho, considere procurar a ajuda de um amigo ou de um profissional de saúde mental.

*Estou consumindo álcool em excesso?* Você bebe na maioria dos dias ou consome, com frequência, mais do que uma a duas bebidas por dia? Você precisa do álcool para controlar o estresse? Considere abster-se por algumas semanas e incorporar outras maneiras de relaxar na vida diária.

*Tenho algum problema médico subjacente?* Consistentemente, baixos níveis de energia, sonolência diurna excessiva, sensibilidade extrema ao frio, constipação crônica, pele ou cabelo muito seco e (para as mulheres) alterações inexplicadas no ciclo menstrual podem ser sinais de algum problema médico, como hipotireoidismo ou apneia do sono. Se você não tem conseguido perder peso apesar de seguir o programa corretamente e experimentar alguma mudança relativa na saúde, discuta a situação com seu médico.

*Meu objetivo pessoal é realista?* Mesmo sob circunstâncias ideais, é óbvio que algumas pessoas sempre vão ser maiores do que outras. E as normas de beleza foram grosseiramente distorcidas, com a veiculação incessante na mídia de imagens de modelos exageradamente magras (muitas das quais redesenhadas no computador). Além do peso, considere outras mudanças que possam ter ocorrido desde o início do programa – nos níveis de energia, no bem-estar geral, no tamanho da cintura (uma medida de gordura corporal melhor do que o peso) e nos fatores de risco de doenças crônicas. Se estes estiverem melhorando, talvez seu peso atual seja o certo para seu corpo, pelo menos para esta fase da sua vida.