



**CETO.FIT**

apresenta

**O GUIA COMPLETO**

# **DIETA CETOGENICA**

**PARA INICIANTE**

28 DIAS DE DIETA CETOGENICA COM  
RECEITAS FÁCEIS



# **CONTEÚDO**

**Introdução**

**História da Dieta Cetogênica**

**Sobre Gorduras**

**Pouco Carbo e Muita Gordura**

**Porque seguir a Cetogênica**

**Experimento**

**Entrando em Cetose**

**Dieta Cetogênica e a Diabetes**

**Testando**

**Índices**

**Calorias Diárias**

**Nutrientes**

**Gripe Cetogênica**

**Prisão de ventre**

**Álcool e a Dieta Cetogênica**

**Benefícios da Dieta Cetogênica**

**Como se preparar**

**Vá até sua despensa**



## INTRODUÇÃO

**Este livro foi projetado especialmente para ajudá-lo a dar o pontapé inicial para mudar de vida e começar sua Dieta Cetogênica. Além de perder peso, você vai ter maior nível de energia ao longo do dia e em geral irá se tornar uma pessoa mais saudável.**

**Enquanto você lê mais, você vai aprender as orientações da dieta cetogênica e como iniciá-la com sucesso.**

*“Deixe o alimento ser teu remédio  
e remédio ser o teu alimento.”*

## HISTÓRIA DA DIETA CETOGÊNICA

Jejum e outras dietas têm sido usadas para tratar a epilepsia desde pelo menos 500 aC. A dieta cetogênica original foi criada em 1923 por Dr. Russell Wilder na Mayo Clinic para o tratamento de epilepsia. Por duas décadas esta terapia foi amplamente utilizada, mas com a era moderna do tratamento antiepilético medicamentoso seu uso diminuiu dramaticamente. Nos últimos 15 anos, houve uma explosão em seu uso, e interesse científico na dieta cetogênica. Um fluxo constante de estudos surgiram revelando que a dieta cetogênica é eficaz no tratamento de condições de saúde tais como **obesidade** e **diabetes tipo 2**.



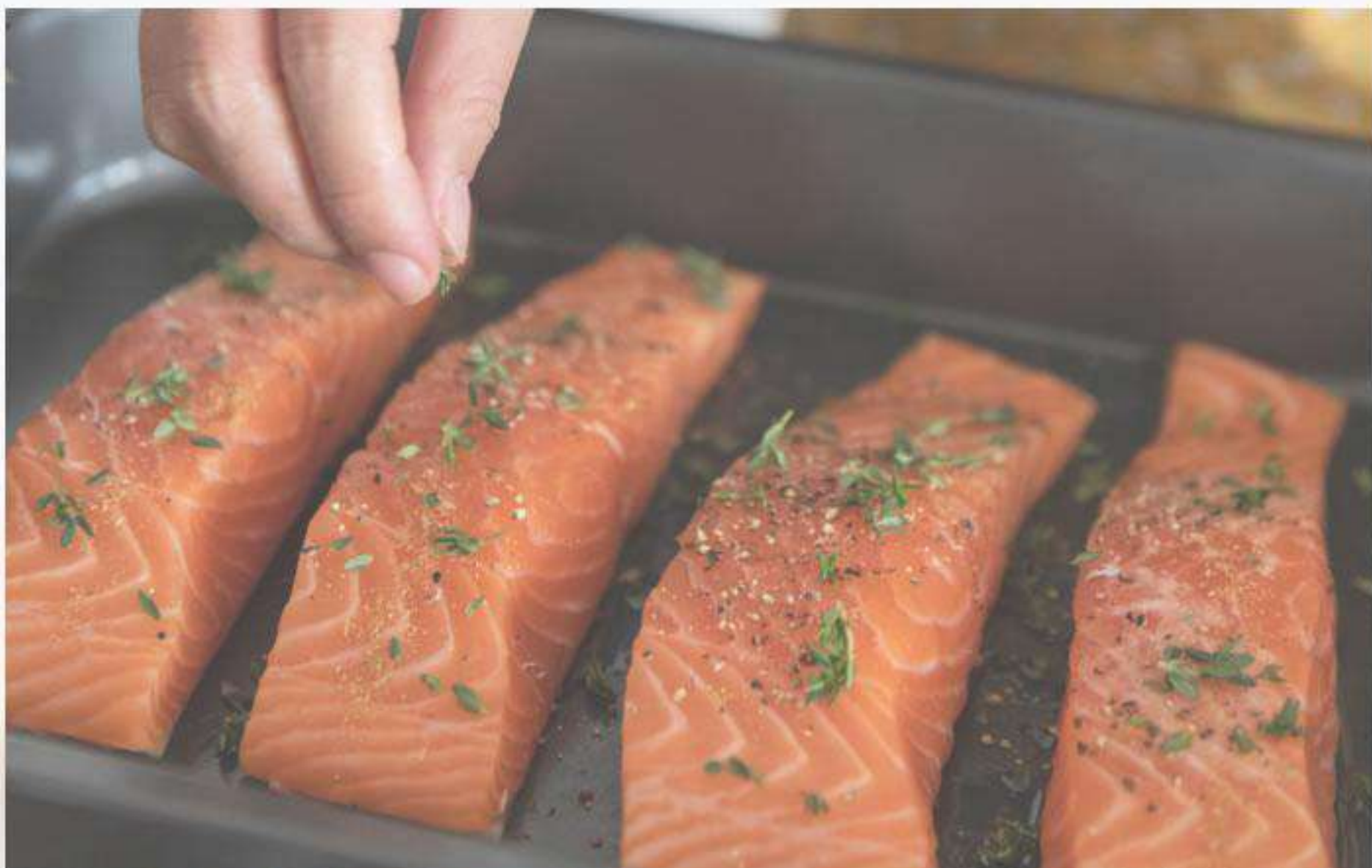
Dr. Russel Wilder



## **SOBRE GORDURAS**

**Você pode pensar que as gorduras são ruins, pois temos essa imagem de alimentos gordurosos como oleosos. No entanto, a verdade é que a maioria das gorduras é boa e é muito importante para a nossa saúde. Além disso, as gorduras são a fonte mais eficiente de energia pois 1 grama de gordura tem cerca de 9 calorias. Em comparação com carboidratos e proteínas, o dobro da quantidade, uma vez que proteínas e carboidratos têm apenas 4 calorias por grama.**

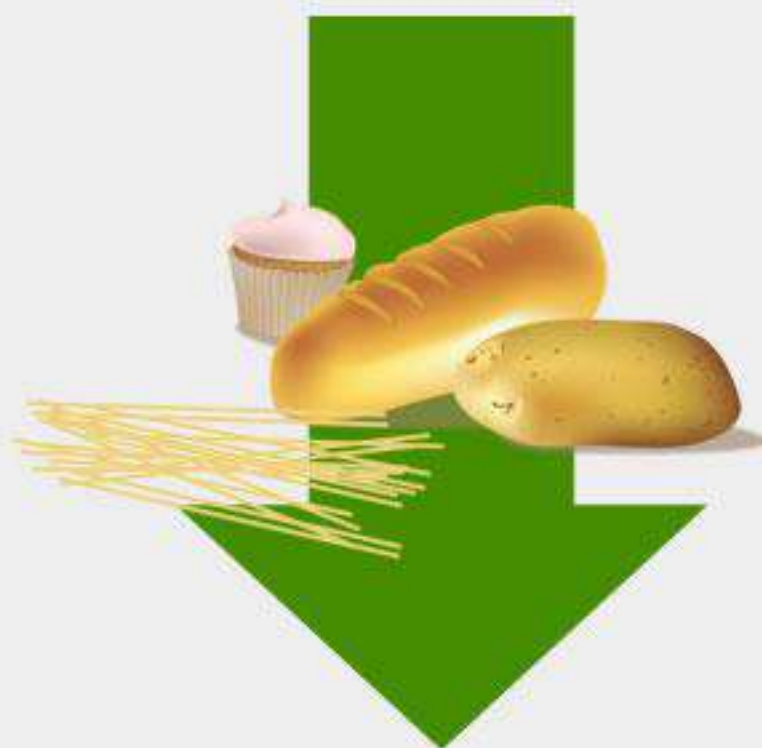
**Se você come principalmente proteínas e gorduras, reduzindo bastante a ingestão diária de carboidratos, seu corpo se adapta e começa a converter toda essa gordura e proteína, assim como a gordura que você armazenou, em corpos cetônicos - cetonas de energia. Todo esse processo metabólico é chamado cetose.**



## POUCO CARBO E MUITA GORDURA

Pode parecer chocante no início, mas já é provado pelos nutricionistas que uma das maneiras mais benéficas de perder peso é manter uma dieta pobre em carboidratos e rica em gordura. Mais importante, de acordo com um número crescente de estudos, a dieta cetônica ajuda a reduzir os fatores de risco para diabetes, Alzheimer, doenças cardíacas, epilepsia e muito mais. Além disso, a dieta ceto é, principalmente, combinada de alimentos integrais frescos ou seja: carne, legumes, peixe e gorduras e óleos saudáveis, reduzindo também alimentos processados e quimicamente tratados. Nesta dieta você pode desfrutar de todos os alimentos naturais e saborosos a longo prazo. Você poderia imaginar que existe uma dieta que encoraja você a comer bacon e ovos no café da manhã?

Estudos consistentemente mostram pessoas que perdem mais peso, melhoram os níveis de energia ao longo do dia e ficam mais tempo satisfeitos, isto é, fazendo Dieta Cetogênica! Todos esses efeitos, como aumento da saciedade e níveis mais altos de energia, são atribuídos principalmente às calorias provenientes da gordura, que é lenta para digerir e densamente calórica. Como a gordura é mais difícil de digerir, é muito comum que os dietistas cetônicos consumam menos calorias e comam menos vezes do que quando são alimentados por hidratos de carbono.



*“A maneira como você come é um reflexo do respeito que você tem por si mesmo.”*

## Por que seguir a Cetogênica?

A principal coisa que acontece ao seu corpo quando você está em uma dieta cetogênica é que seu corpo começa a queimar gordura como combustível. Isto é realmente muito bom por muitas razões, a partir do anteriormente mencionado, que a gordura contém mais calorias, então você precisa comer menos comida todos os dias.

Por causa disso, seu corpo se torna mais consistente na queima de gordura, assim como na gordura que você armazenou (a gordura que você está tentando perder), o que resulta em mais perda de peso. Além disso, a gordura é uma fonte de energia mais consistente, que não aumenta sua glicose no sangue, então você pode esquecer de sofrer com os altos e baixos ao comer carboidratos.

Basta pensar em fazer mais no seu dia e sentir-se menos cansado ...

Outros benefícios a longo prazo ao estar na dieta keto:

- Reduzir a pressão arterial
- Melhore os níveis de colesterol HDL (bom) e LDL (mau)
- Resultar em mais perda de peso (especificamente gordura corporal)
- Melhore a função cerebral
- Reduzir o açúcar no sangue e a resistência à insulina
- Reduzir os níveis de triglicerídeos



## Experimento

**Ratos que foram alimentados com uma dieta pobre em carboidratos e gorduras viveram mais tempo e mantiveram sua saúde mais tarde na vida, de acordo com dois estudos independentes que foram publicados recentemente na revista "Cell Metabolism".**

**Pesquisadores da Universidade da Califórnia, Davis, observaram 13% de aumento no tempo de vida mediano para camundongos na dieta Cetogênica. De fato, em seres humanos, isso seria de 7 a 10 anos a mais.**



## Entrando em Cetose

**Quando você ingere muitos carboidratos ou carboidratos em sua dieta, seu corpo está em um estado metabólico de glicólise, o que significa que sua energia vem da glicose do sangue ou, em outras palavras, do açúcar.**

**Ao estar neste estado, a glicose no sangue aumenta os níveis de insulina a cada vez que você come. Este processo bloqueia a liberação de gordura armazenada à medida que os carboidratos assumem a gordura e as gorduras permanecem no corpo. Por outro lado, ao estar em uma dieta rica em gordura e baixo teor de carboidratos, seu corpo está em um estado metabólico chamado cetose. Nesse estado, seu corpo decompõe toda a gordura em cetonas, que se tornam sua principal fonte de energia. Todo esse processo se torna totalmente natural.**

**Quando seu corpo está com pouco carboidrato, ele começa a procurar por novas fontes de energia e, nesse caso, usa gordura como combustível. A maioria das células do seu corpo usa cetonas e glicose como combustível. Para as células que só podem tomar glicose, como partes do cérebro, o glicerol derivado de gorduras da dieta é transformado em glicose pelo fígado através da gliconeogênese.**



# O GUIA COMPLETO PARA DIETA CETOGÊNICA

**O maior desafio é ficar com cetose nutricional o tempo todo. Se você está apenas começando agora, pode levar algumas semanas para se tornar totalmente adaptado, pois é muito fácil obter o lanche errado e voltar aos carboidratos como sua principal fonte de energia.**

**Uma vez que você se torna ceto-adaptado, o glicogênio (a glicose armazenada em seus músculos e fígado) diminui, sua resistência muscular aumenta, você carrega menos peso da água e, em geral, você se torna mais energético. Como mencionado antes, é difícil começar e é muito possível que você se retire da cetose consumindo muitos carboidratos, mas voltar ao estado CETO será muito mais fácil e levará menos tempo quando você for ceto-adaptado. A parte boa que você pode gostar é que, uma vez que você esteja ceto-adaptado, você será capaz de comer até 50 gramas de carboidratos por dia e ainda ser capaz de permanecer no regime cetogênico.**



*“Sua dieta é uma conta bancária. Boas escolhas alimentares são bons investimentos.”*

## Testando

**Você mesmo pode fazer um teste para ver se entrou em cetose apenas alguns dias depois de iniciar a dieta cetônica. Basta usar uma tira de teste de cetona e ele informará o nível dos corpos cetônicos na urina. Se a concentração for alta o suficiente, você entrou com sucesso na cetose!**



## ÍNDICES

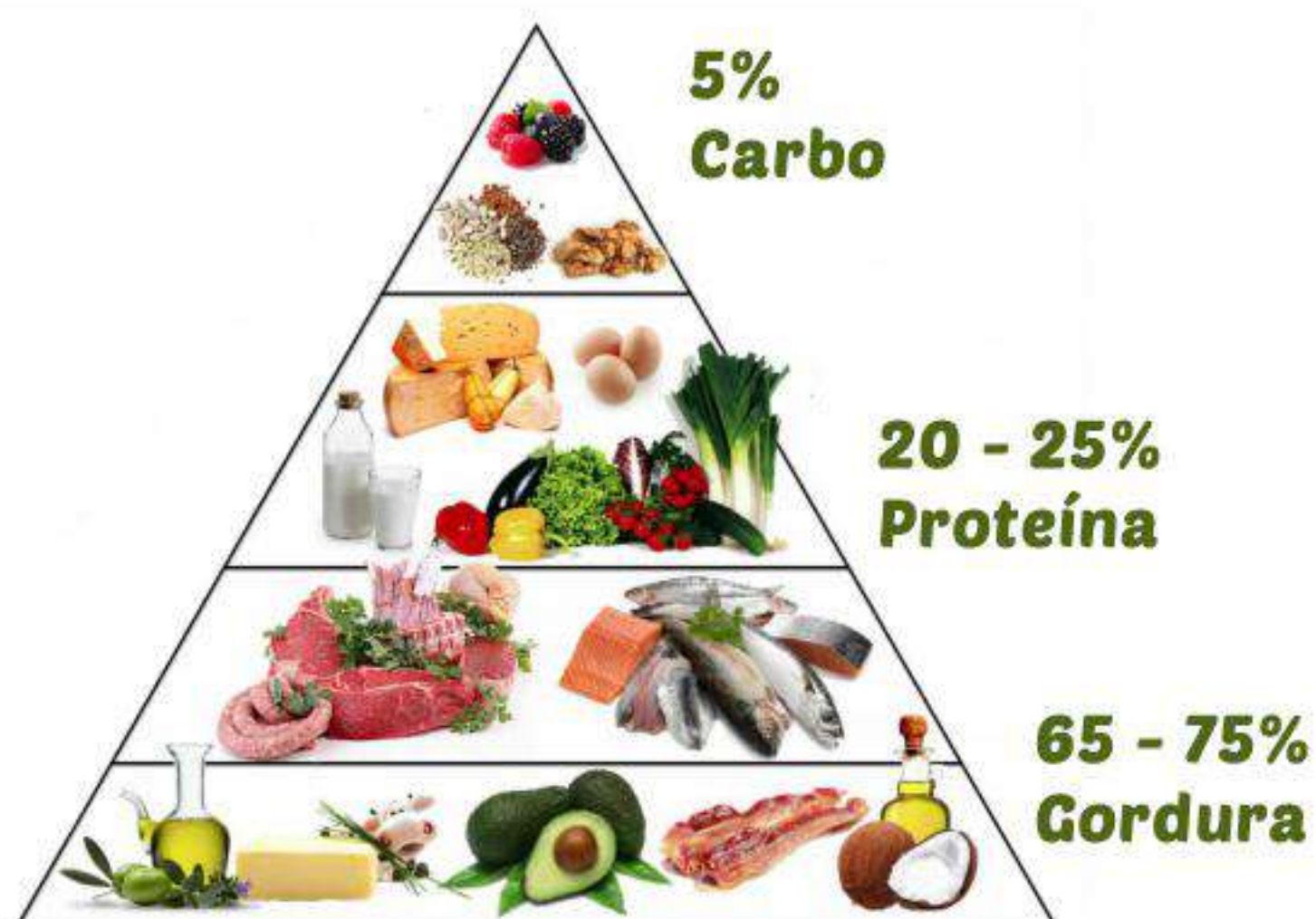
Assim como em qualquer dieta, é muito importante obter o equilíbrio certo de macronutrientes para que seu corpo tenha a energia necessária para funcionar. Acreditamos que você já conhece todos os macronutrientes: gordura, proteína e carboidratos. Cada um deles fornece uma quantidade diferente de energia - calorias.

Como mencionado anteriormente:

- Gordura tem 9 calorias por grama
- Proteína e carboidratos fornecem cerca de 4 calorias por grama

Quando estiver em uma dieta cetônica, é muito importante entender que 65 a 75% de sua ingestão diária de calorias deve vir da gordura. Cerca de 20 a 25 por cento tem que ser proteína, e o resto (cerca de 5 por cento) permanece para os carboidratos.

Aqui está a pirâmide de ingestão diária de macronutrientes para sua referência:



## INGESTÃO CALÓRIA DIÁRIA

**Faz sentido que, se a gordura tem mais calorias, você deve comer menos, mas a quantidade de calorias diárias que você deve comer permanece a mesma, dependendo de alguns fatores:**

- **Peso corporal magra atual (peso corporal total menos gordura corporal)**
- **Níveis de atividade (você está ativo durante o dia ou principalmente sentado)**
- **treinos? Que tipo de treinos?**
- **Quantas horas por semana você pratica atividade física?**
- **Qual é o teu objetivo? Perder peso, manter peso ou ganhar músculo?**

**Para saber mais sobre quantas calorias você deve ingerir, você pode usar esta calculadora em [www.ceto.fit](http://www.ceto.fit)**

**No entanto, ao contrário de outras dietas, você não precisa mensurar especificamente sua ingestão diária de calorias com muita precisão.**



## NUTRIENTES

**A água é crucial quando se está na Dieta Cetogênica, especialmente no início e a consequência disso é mais visitas ao banheiro, que são totalmente normais. Isso acontecerá quando você se limpar de alimentos processados. Os alimentos processados contêm muito sódio, e a mudança súbita causará uma queda instantânea na ingestão de sódio.**

**Além disso, ao reduzir a ingestão de carboidratos, você reduzirá seu nível de insulina, que por sua vez envia uma mensagem aos rins para liberar o excesso de sódio armazenado. Entre restringir seu corpo de ingestão de sódio e se livrar de sódio armazenado, seu corpo começará a remover muito mais água do que o habitual e acabar com todos os eletrólitos necessários.**

**Quando isso acontece, você pode sentir fadiga, tosse, fungadas, dores de cabeça, náusea e irritabilidade. Este estado é muitas vezes chamado de “gripe cetogênica”. No entanto, não é um vírus real e você não deve ter medo.**





## GRUPE CETOGÊNICA

A maioria das pessoas que experimentam esses sintomas ficam com medo e voltam a comer carboidratos, quando na verdade você deve esperar por um ou alguns dias, pois o que realmente acontece com seu corpo é que ele se livra de todos os açúcares, carboidratos altos, alimentos processados e está reajustando assim poder usar gordura como combustível para energia. Se você não quiser sentir esses sintomas, tente adicionar mais sódio e eletrólitos à sua dieta.

### Alimentos que contém eletrólitos:

abacate  
nozes  
verduras escuras  
(como espinafre e couve)  
salmão  
iogurte natural  
cogumelos

#### POTÁSSIO

nozes  
chocolate escuro  
alcachofras  
espinafre  
peixe

#### MAGNÉSIO

queijos  
folhas verdes  
brócolis  
frutos do mar  
amêndoas

#### CÁLCIO

carnes  
queijos  
nozes  
sementes  
chocolate escuro

#### FÓSFORO

a maioria dos vegetais  
azeitonas  
sal  
algas marinhas

#### CLORETO

## PRISÃO DE VENTRE

A prisão de ventre, constipação, é um outro efeito colateral possível, especialmente durante a primeira vez em uma dieta baixa em carboidratos, já que seu sistema digestivo pode precisar de tempo para se adaptar.

Três etapas para evitar:

**1**

**Beba bastante água e, às vezes, adicione um pouco de sal extra;**

**2**

**Coma muitos vegetais ou outras fontes de fibra;**

**3**

**Tente ser fisicamente ativo.**



## ÁLCOOL E A CETOSE

O álcool e seus malefícios são muito mais potentes em uma dieta cetogênica.

A dieta cetogênica pode ajudá-lo a minimizar seus desejos por bebidas alcoólicas.



**VINHO**

Mesmo em uma dieta cetogênica (abaixo de 20 gramas de carbo por dia), você provavelmente pode tomar um copo de vinho regularmente. O vinho não é um problema. Vinhos secos contêm menos de 0,5 gramas de açúcar por copo.

**CERVEJA**

A cerveja é um problema para uma dieta cetônica. Há cargas de carboidratos rapidamente digeríveis.

Foi chamado pão líquido. Por essa razão, infelizmente, a maioria das cervejas é uma catástrofe para o controle de peso e deve ser definitivamente evitada na Ceto.

## **Top 5 bebidas alcoólicas Keto (1 copo)**



**Champanhe ou espumante seco - 1g de carbo**

**Vinho seco - vermelho ou branco - 2g de carbo**

**Vodka e Água com Soda - 0g de carbo**

**Martini Seco - 0g de carbo**

**Uísque - 0g de carbo**

# 6 REGRAS DE QUANDO BEBER ALCOOL EM CETOSE

- 1. COMA UMA REFEIÇÃO CETOGÊNICA ANTES DE BEBER.**
- 2. CUIDADO COM O EXAGERO.**
- 3. AS CALORIAS IMPORTAM TANTO QUANTO OS CARBOS.**
- 4. SIGA A REGRA “NO MÁXIMO UM COPO”.**
- 5. BATIDAS NÃO ALCOOLICAS NA DIETA CETOGÊNICA.**
- 6. ESCOLHA O ÁLCOOL CERTO.**

**Em resumo, pequenas quantidades de álcool com baixo teor de carboidratos são boas, mas se sua perda de peso parar ou se você ainda tiver preocupações com sua saúde metabólica, considere a possibilidade de se abster, pelo menos por enquanto.**

## Como a dieta cetogênica nos beneficia

A dieta Cetogênica é conhecida por ser uma maneira rápida de perder peso, mas a pesquisa sugere que existem muitos outros benefícios possíveis com esta dieta. Muitas pessoas reverteram ou melhoraram todos os tipos de problemas de saúde mudando para ela. Aqui estão alguns benefícios gerais de seguir a dieta cetogênica:

- melhora a memória e aumenta a eficiência energética
- reduz os níveis de açúcar no sangue
- os músculos são então mais propensos a crescer e reparar melhor
- melhor sono e humor
- melhora a pele
- retarda o envelhecimento
- alivia enxaquecas
- reduz o apetite



## Vá até sua despensa

Isto é bastante complicado, pois você terá que verificar comida que armazena em sua casa e se livrar de tudo o que poderá te atrapalhar.

Todos os açúcares, alimentos processados, pães, doces, doces, massas, etc. Você deve jogar tudo fora ou, melhor, apenas dar a alguém que não vai fazer a dieta cetogênica. Se você não mora sozinho, informe seus colegas de casa de que você está fazendo uma dieta cetogênica a partir de agora e peça que eles sejam mais solidários, mantendo certas coisas que não lhe são permitidas em locais diferentes / específicos que ficarão fora de sua vista.

Isso o levará a uma melhor experiência, pois você terá menos tentações seguidas de menos desejos.

### **Livre-se de:**

- **Amidos e Grãos**
- **Alimentos e bebidas açucarados**
- **Óleos e gorduras poliinsaturadas processadas**
- **Legumes**
- **Frutas**



# O GUIA COMPLETO PARA DIETA CETOGÊNICA

Esta é a lista de todos os princípios básicos que irão ajudá-lo quando você comprar refeições e lanches amigáveis ao ceto:



**Água, café,  
chá**



**Condimentos  
com baixo teor  
de carboidratos,  
como mostarda,  
maionese, pesto**



**Todos os  
temperos e  
ervas**



**Caldos**



**Adoçantes**



**Alimentos em  
conserva e  
fermentados**



**Limão e suco  
de limão**



**Nozes e  
sementes**



## Compras

### Carnes

Não há problema em comprar qualquer tipo de carne quando está em cetose, é totalmente sua preferência de escolha. O mais importante é que você comece a comer (se não o fez antes) toda a gordura que a carne tem e a pele do frango. Todos os peixes e frutos do mar também são ótimos, mas tente evitar peixes de criatórios.

O Ovo vai se tornar seu melhor amigo, se ainda não o ama você deve começar a amá-lo.

### Vegetais

Todos os vegetais são bons evitando batatas, inhame, milho e leguminosas como feijão, lentilhas e ervilhas.

### Frutas

Dissemos anteriormente para se livrar da fruta, mas se você comer uma pequena quantidade de frutas por dia, isso não prejudicará sua cetose, desde que você consuma apenas 5% dos carboidratos por dia. Tente evitar outra coisa além das frutas vermelhas como amora, morango e etc.

### Laticínios

Tudo o que é sem açúcar e não tem muitos carboidratos é bom. Tente evitar leite, leite desnatado, iogurtes adoçados e qualquer produto lácteo com sabor, com baixo teor de gordura ou sem gordura.

## Compras

### Gorduras e óleos

Óleo de abacate, azeite, manteiga, banha e gordura de bacon são ótimos para cozinhar e consumir. Apenas certifique-se de evitar óleos que são rotulados como “mistura” ou “blend”, pois geralmente contêm apenas uma pequena quantidade de óleos saudáveis.



## Cozinha

Estas são apenas recomendações para tornar a sua culinária mais simples e rápida

### Balança p/ Alimentos

Se você quer atingir seus objetivos, você tem que medir o quanto você come e as balanças são uma ótima solução para se manter dentro dos limites. Balanças para alimentos podem ser encontradas on-line a partir de R\$ 30,00.

### Processador de Alimentos

Muito provavelmente você já tem um, mas se não, é uma ferramenta muito útil que irá ajudá-lo a misturar certos alimentos e fazer molhos e shakes.

### Ralador de Alimentos

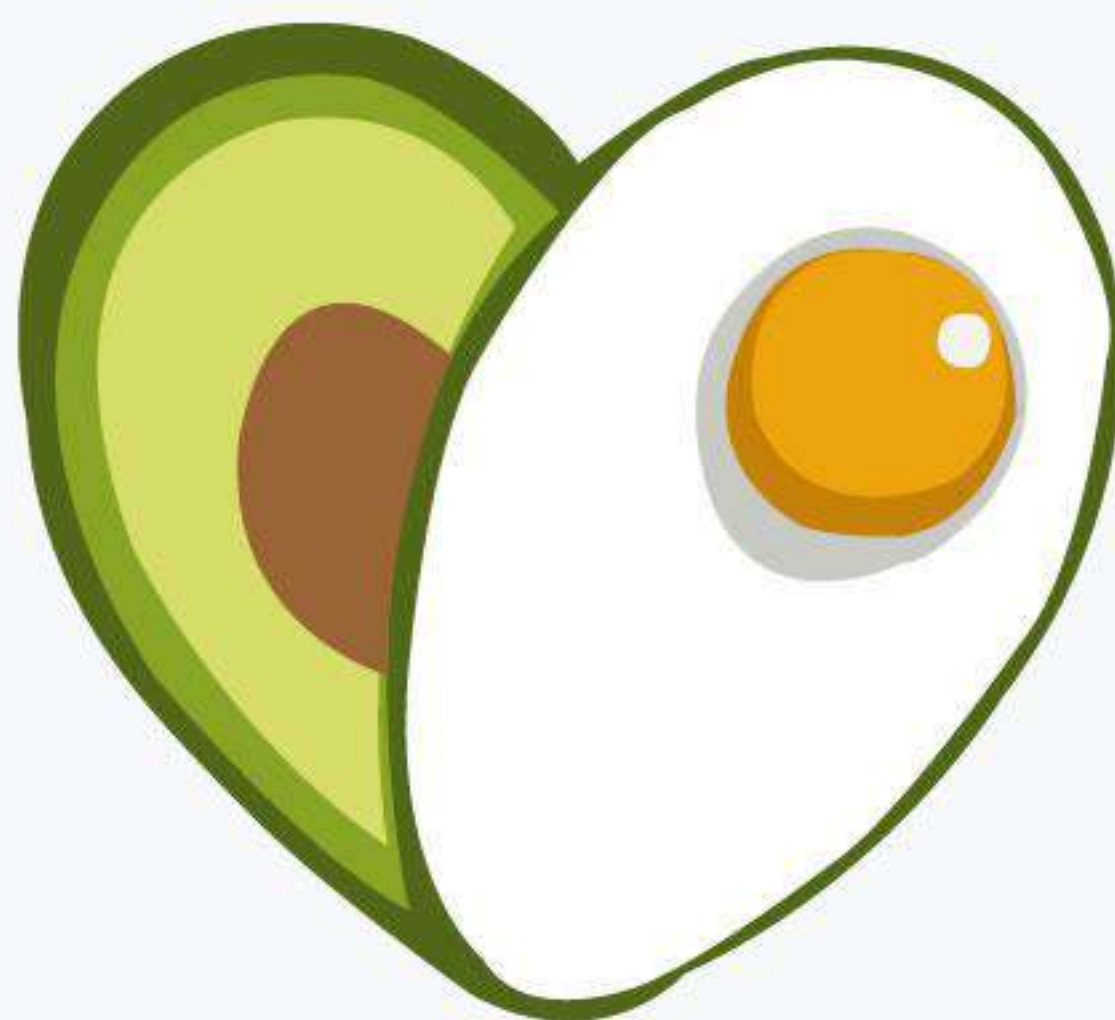
Com um ralador você pode fazer qualquer vegetal em macarrão. Em uma dieta cetogênica você não pode comer macarrão, então a única opção para apreciá-los é fazê-los a partir de vegetais como abobrinha. Raladores custam cerca de R\$ 40,00.

## BOA SORTE

É isso aí! Agora, como você está familiarizado com o que é a dieta cetogênica e como seguir as regras, você está pronto para começar a entrar em cetose e começar a queimar suas gorduras como combustível.

Se ainda não comprou o seu plano alimentar personalizado, pode fazê-lo preenchendo o questionário em **ceto.fit** e, se já tiver o plano, esperamos que goste e boa sorte!

*Equipe Ceto.fit*



# CETO.FIT

**COPYRIGHT © 2019 CETO.FIT**

**Todos os direitos reservados. Este livro ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de qualquer maneira sem a permissão expressa por escrito do autor, exceto pelo uso de breves citações em uma resenha literária. Para entrar em contato com o autor, envie um email para [hello@ceto.fit](mailto:hello@ceto.fit).**