



OPÇÃO 2 DE JANTAR: mesmo sem carboidratos, a refeição é saborosa.

- 2/3 de lata de atum em água
- 1 taça de gelatina diet

## Lanche

### OPÇÃO 1

- 2 fatias de queijo branco

### OPÇÃO 2

- 1 frozen iogurte diet

### OPÇÃO 3

- 1 fatia de queijo magro com 1 col. (sobrem.) de geléia diet

## Jantar

### OPÇÃO 1

- salada de folhas verdes à vontade, 1/4 de pepino em rodela e 6 tomates-cereja com 2 col. (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 filé de salmão grelhado
- 4 aspargos refogados

### OPÇÃO 2

- salada de folhas verdes à vontade com 1/2 tomate em rodela
- 1 filé de peito de peru ou peito de frango grelhado ou cozido
- 1 pires de repolho cozido no vapor

### OPÇÃO 3

- 3 col. (sopa) de salada de berinjela cozida
- espinafre refogado à vontade
- 1 posta de peixe sem pele cozido com molho de tomate ou um filé de peixe grelhado

## Ceia

### OPÇÃO 1

- 1 taça de gelatina diet

### OPÇÃO 2

- 1 xíc. (chá) de leite desnatado quente com canela e adoçante

### OPÇÃO 3

- 2 bolas de sorvete light

# À MODA DE SOUTH BEACH

Este menu foi preparado pelas nutricionistas Alessandra Rodrigues e Juliana Capatto, da Clínica Pedrinola (SP), e se baseia na proposta do americano Arthur Agatston

## 1 fase

Deve ser seguida por duas semanas — não mais do que isso! Permita que se perca até 5 kg.

### OPÇÃO 2

- 1 copo (200 ml) de leite desnatado

### OPÇÃO 3

- 1/2 xíc. (chá) de queijo cottage light

## Café da manhã

### OPÇÃO 1

- 1 xíc. (chá) de café com leite desnatado
- 2 claras cozidas

### OPÇÃO 2

- 1 xíc. (chá) de chá de erva (como camomila ou erva-doce) com adoçante
- 3 fatias de peito de peru
- 3 fatias de queijo magro

### OPÇÃO 3

- 1 copo (200 ml) de leite de soja light
- 1 Polenguinho light

## Almoço

### OPÇÃO 1

- salada de folhas verdes à vontade com 1/2 tomate em rodela
- 1 pedaço de frango sem pele grelhado
- 1 taça de gelatina diet

### OPÇÃO 2

- 1 contrafilé ou filé mignon grelhado
- chicória refogada à vontade
- 1 taça de gelatina diet

### OPÇÃO 3

- salada de agrião à vontade
- 2 col. (sopa) de cogumelos e 1 col. (sobrem.) de requeijão light

## Lanche

### OPÇÃO 1

- 1 pote (200 g) de iogurte desnatado

## fase 3

Serve como uma dieta de manutenção. E libera você para eventuais escapadas.

### Café da manhã

#### OPÇÃO 1

- mingau feito com:
  - 1 copo (200 ml) de leite desnatado e 3 col. (sopa) de aveia

#### OPÇÃO 2

- 1/2 pote (100 g) de iogurte desnatado
- 1 fatia de pão de fôrma integral

#### OPÇÃO 3

- 1 copo (200 ml) de leite de soja light
- 3 cookies integrais

### Lanche

#### OPÇÃO 1

- 1 maçã

#### OPÇÃO 2

- 1 kiwi

#### OPÇÃO 3

- 3 damascos

### Almoço



OPÇÃO 1 DE ALMOÇO: leve sim, mas saboroso

#### OPÇÃO 1

- salada de folhas verdes à vontade
- 1 filé de frango grelhado
- 1 xíc. (chá) de arroz integral

#### OPÇÃO 2

- salada de almeirão à vontade com 1/2 tomate fatiado

- 1 filé de peixe grelhado ou cozido
- 4 batatas pequenas em conserva
- 4 envilhas tortas refogadas

#### OPÇÃO 3

- 1 tomate em fatias
- 1 xíc. (chá) de macarrão integral cozido temperado com alho e azeite
- 1 pedaço de peito de peru cozido
- 1 pires de brócolis cozido no vapor

### Lanche

#### OPÇÃO 1

- 1 fatia de pão de fôrma integral
- 2 fatias de peito de peru

#### OPÇÃO 2

- 3 bolachas integrais

#### OPÇÃO 3

- 1 pote (200 g) de iogurte desnatado

### Jantar

#### OPÇÃO 1

- salada de folhas verdes à vontade
- 1 filé de frango em tiras grelhado
- 1 pires de espinafre ao molho branco (feito com requeijão light)

#### OPÇÃO 2

- salada de alface à vontade com 1 palmito em rodela
- 1 contrafilé grelhado
- 4 fatias de abobrinha grelhada

#### OPÇÃO 3

- 1 pires de salada de couve-flor
- 1 filé de peixe assado
- 1 pires de alho-poró refogado

### Ceia

#### OPÇÃO 1

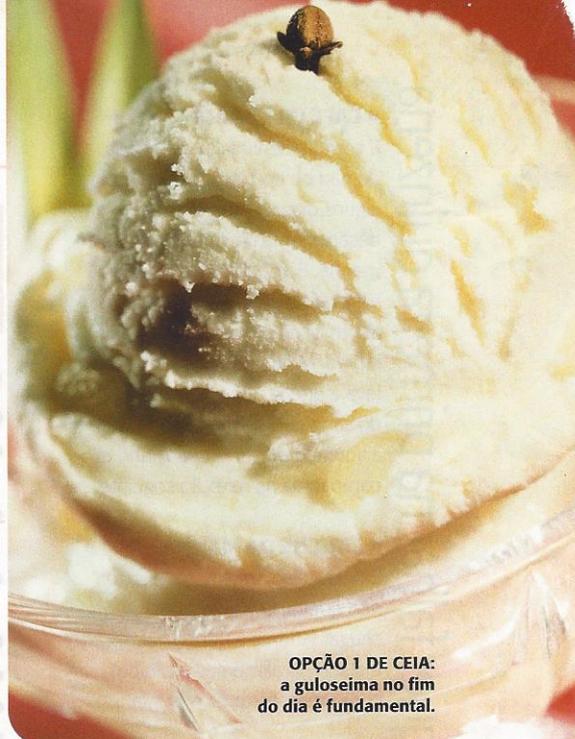
- 2 bolas de sorvete light

#### OPÇÃO 2

- 1 taça de pudim diet

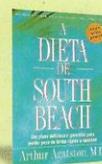
#### OPÇÃO 3

- 1 fatia de queijo branco



OPÇÃO 1 DE CEIA: a guloseima no fim do dia é fundamental.

estante light



#### O programa

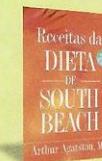
Em *A Dieta de South Beach* (Editora Sextante, 304 págs., R\$ 29,90), Agatston

apresenta o regime e explica a diferença entre bons e maus carboidratos, gorduras... A segunda parte do livro traz cardápios e receitas para o programa alimentar.

#### A lista de compras

O *Guia de Alimentos da Dieta de South Beach* (Editora Sextante, 112 págs., R\$ 9,90) é feito

no tamanho certo para levar na bolsa e tem uma enorme relação de alimentos permitidos em cada fase. Também possui lista de supermercado e novos cardápios.



#### A culinária aplicada

No livro *Receitas da Dieta de South Beach* (Editora Sextante, 344 págs., R\$ 49,90),

há mais de 200 pratos, divididos em café da manhã, aperitivos e lanches, sopas, saladas, acompanhamentos e molhos, peixes, frutos do mar e aves, carnes e sobremesas.

## para quem não quer falhar na primeira quinzena

### ● CAFÉ DA MANHÃ

É comum sentir falta da torrada, do pão ou do biscoito, mas em alguns dias o organismo se desacostuma do carboidrato pela manhã. É importante não pular essa refeição achando que, assim, você emagrece mais rápido. Muito pelo contrário: isso leva à queda nos níveis de açúcar do sangue e aumenta ainda mais a vontade de comer pãozinho e companhia na refeição seguinte.

### ● LANCHE DA MANHÃ

É necessário, mesmo que você não queira. O objetivo é não chegar faminta à hora do almoço e atacar os alimentos proibidos, como massas, arroz e batata.

### ● ALMOÇO

Pode incluir água e bebida sem açúcar, inclusive refrigerantes diet. Durante a primeira fase, eles ajudam a controlar a vontade de comer doce.

### ● LANCHE DA TARDE

Momento de perigo! Nessa hora, normalmente ocorre uma queda natural dos níveis de açúcar no sangue e, conseqüentemente, de energia. A sugestão para não colocar a dieta a perder por causa de um pedaço de bolo é ingerir cerca de 15 unidades de alguma espécie de noz (castanha, amêndoa ou pistache, de preferência sem sal, aromatizante ou açúcar).

### ● JANTAR

Sinal de alerta novamente! Depois de degustar o prato principal, não espere muito para saborear um dos doces indicados na ceia. Isso faz com que você evite beliscar até a hora de dormir. Nessa fase, gelatina diet é a melhor opção para driblar a ausência de frutas. E se perceber que o desejo está reaparecendo, escove os dentes e vá para a cama.

## fase 2

É a volta gradual de frutas e cereais integrais. Pode-se seguir a etapa até atingir o peso ideal.

### Café da manhã

#### OPÇÃO 1

- 1 xíc. (chá) de café com leite desnatado e adoçante
- 1 fatia de queijo branco com 2 fatias de peito de peru
- 1 fatia de pão de forma integral

#### OPÇÃO 2

- 1 xíc. (chá) de chá de erva-doce
- 1 Polenguinho light
- 2 col. (sopa) de cereal matinal

#### OPÇÃO 3

- 1 copo (200 ml) de leite de soja light
- 2 claras cozidas
- 2 col. (sopa) de granola

### Lanche

#### OPÇÃO 1

- 1 xíc. (chá) de morangos

#### OPÇÃO 2

- 1 pêra

#### OPÇÃO 3

- 2 ameixas

### Almoço

#### OPÇÃO 1

- salada de rúcula à vontade com 1 palmito em rodelas
- 1 posta de peixe sem pele assada
- 1 pires de brócolis refogado

#### OPÇÃO 2

- salada de agrião à vontade
- 1 pedaço de peito de peru cozido
- 1 pires de acelga refogada

#### OPÇÃO 3

- 4 col. (sopa) de salada de abobrinha
- 4 col. (sopa) de patinho moído refogado
- 1 pires de couve-flor cozida no vapor

### Lanche

#### OPÇÃO 1

- 1 pote (200 g) de iogurte desnatado

#### OPÇÃO 2

- 1 frozen iogurte diet

#### OPÇÃO 3

- 1 copo (200 ml) de leite desnatado

### Jantar

#### OPÇÃO 1

- salada de alface à vontade
- 1 hambúrguer de carne moída grelhado
- 1 pires de vagem refogada
- 1 taça de pudim diet

#### OPÇÃO 2

- salada de chicória à vontade com 2 rabanetes ralados
- 1 filé de peixe grelhado
- 1 pires de couve-flor gratinada com molho branco

#### OPÇÃO 3

- 1 pires de salada de acelga com 1/4 de pepino em rodela
- 1 pedaço de peito de frango cozido e desfiado
- 1 tomate assado

### Ceia



#### OPÇÃO 1

- 1 fatia de pudim diet

#### OPÇÃO 2

- 1 copo (200 ml) de leite de soja light

#### OPÇÃO 3

- 1 taça de gelatina diet

DIETA DO MÊS



a onda de  
**south**  
**beach**  
continua

Quem não quer perder até 5 kg em 14 dias?  
E melhorar a qualidade do sangue com um  
cardápio à prova de fome? Essa é a promessa  
da dieta que não pára de fazer sucesso

PATRÍCIA RODRIGUES

# romeu-e-julieta gelado

Esta receita é mais refrescante e magra que o tradicional queijo com goiabada, e rica em proteína – ótima pedida para quem não fica sem um docinho à noite e evita comer carboidrato no jantar. O cream cheese deixa o sorvete com gostinho de queijo, que combina maravilhosamente bem com a geléia de goiaba

## modo de fazer

Deixe o sorvete e o cream cheese em temperatura ambiente até amolecerem levemente. Junte os dois na batedeira e bata até formar uma mistura homogênea (ou mexa com uma colher). Coloque no freezer para endurecer. Sirva duas bolas com 1 colher (sopa) da geléia derretida no microondas (ou em banho-maria).



1 litro de sorvete light de creme



1 ½ pote de cream cheese light



1 pote de geléia light de goiaba (se preferir, use geléia de damasco)

**R\$ 32,00**

### Tempo de preparo:

15 minutos (sem o tempo no freezer)

**Rende:** 9 porções

**Calorias por porção:** 160

(o romeu-e-julieta tradicional tem 340)

{ Receita criada pela nutricionista Alessandra Rodrigues, da Clínica Filippo Pedrinola e Alessandra Rascovski, em São Paulo.

+  
receitas  
levinhas!

www.boaforma.com.br