

SEMANA CARB CYCLING

NUTRIÇÃO RASCOVSKI

Equipe:

Annete Marum


Brian Summer

Luisa Nunes

Mariana Neri



CLÍNICA
RASCOFSKI
Nutrição



Perder peso nunca é uma tarefa fácil, e o cenário pode se complicar ainda mais durante as comilanças proporcionadas pelas festas natalinas e o Réveillon.

Este material é um presente para você: uma semana inteira com estratégias para ativar metabolismo e queimar gordura.



SEMANA CARB CYCLING

CARB CYCLING - ciclagem de carboidrato:
alternar a ingestão do carboidrato
diariamente, semanalmente ou mensalmente

Para essa semana vamos alternar o consumo
de carboidrato diariamente.

É muito interessante que você combine o
aumento do carboidrato com os dias que a
sua demanda energética é maior, por
exemplo nos dias de treino.



Dia 1 – com treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1 - Omelete com 2 ovos e 2 claras, manjericão e tomate-cereja;
1 tapioca (4 colher de sopa).

Opção 2 - Mingau de aveia: 4 colher de sopa de farelo de aveia + 1 banana média (100g) + 1 xícara de chá de leite de vaca desnatado e sem lactose **OU** bebida vegetal (**A Tal da Castanha, Nude, Naveia**) + 1/2 dose proteína em pó (**Essential, Vitafor, True Source, Dux**).

*Pode adicionar canela e cacau a gosto.



Dia 1 – com treino

Almoço/Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsa, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate-cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 150g batata-doce/batata-inglesa cozidas OU mandioquinha cozida.

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) OU 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) OU 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) OU 170g de tofu OU 100g de tempeh.



Dia 1 – com treino

Lanche da tarde

Shake proteico de banana:

1 dose de proteína em pó (**Essential, Vitafor, True Source, Dux**);

1 banana;

1 colher de sopa de farelo de aveia;

1 copo de leite de vaca desnatado sem lactose **OU** bebida vegetal (**A Tal da Castanha, Nude, Naveia**);

1 colher de sobremesa de pasta de amendoim **OU** castanhas.



Dia 2 – sem treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1: 1 iogurte natural desnatado sem lactose + 1/2 dose de proteína em pó (**Essential, Vitafor, Dux, True Source**) + 1 xícara de frutas vermelhas.

Opção 2: Omelete: 1 ovo inteiro + 3 claras + 1 fatia de mussarela light + tomate-cereja.



Dia 2 – sem treino

Almoço / Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: Cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate- cereja, cebola, palmito, abobrinha crua .

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 50g batata-doce/batata-inglesa cozidas **OU** mandioquinha cozida .

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) **OU** 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) **OU** 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) **OU** 170g de tofu **OU** 100g de tempeh.



Dia 2 – sem treino

Lanche da tarde

Smoothie de frutas vermelhas:

1 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux);

1 xícara de frutas vermelhas;

1 copo de leite de vaca desnatado sem lactose OU bebida vegetal (A Tal da Castanha, Nude, Naveia).



Dia 3 – com treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1 - Panqueca proteica de banana:

1 ovo + 1 banana média + 1 col de sopa de farelo de aveia + 1/2 dose de proteína em pó (**Essential, Vitafor, True Source, Dux**).

Opção 2 - Pão de queijo de frigideira: 2 ovos inteiros + 2 colher de sopa de tapioca + 2 fatias de mussarela light.



Dia 3 – com treino

Almoço/ Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: Cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate-cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e 1 limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 200g Macarrão integral cozido **OU** batata-doce **OU** mandioquinha.

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) **OU** 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) **OU** 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) **OU** 170g de tofu **OU** 100g de tempeh.



Dia 3 – com treino

Lanche da tarde

Shake proteico de manga /mamão:

1 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux);

1 xícara de manga congelada OU mamão;

1 copo de bebida vegetal de coco;

1 colher de sopa de coco fresco.



Dia 4 – sem treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1: 1 ovo inteiro + 2 claras + 2 colher de sopa de cottage + bowl de frutas (6 morangos, 6 uvas e 1 kiwi).

Opção 2: 1 iogurte proteico (Yorgus, Verde Campo, Moo, Blissimo) + 1 colher de sobremesa de chia OU linhaça + 10 uvas.



Dia 4 – sem treino

Almoço/ Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate-cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e 1 limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 50g de Batata-doce/batata-inglesa cozidas OU Mandioquinha cozida.

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) OU 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) OU 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) OU 170g de tofu OU 100g de tempeh.

Dia 4 – sem treino

Lanche da tarde

Shake de abacate:

1 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux).

1 copo de leite de vaca desnatado sem lactose OU bebida vegetal (A Tal da Castanha, Nude, Naveia).

4 colheres de sopa de abacate.



Dia 5 – com treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1: 2 fatias de pão 100% integral + 2 fatias de queijo minas ou 4 colher de sopa de cottage + 2 colher de sobremesa de geleia 100% fruta.

Opção 2: 3 colheres de sopa de granola sem açúcar + 1 fruta + 1 xícara de leite + 1/2 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux).



Dia 5 – com treino

Almoço/ Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate-cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 100g arroz integral OU quinoa.

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) OU 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) OU 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) OU 170g de tofu OU 100g de tempeh.



Dia 5 – com treino

Lanche da tarde

Shake proteico de açaí:

1 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux)

1 polpa de açaí

1 banana

1 xícara de morangos **OU** frutas vermelhas



Dia 6 – sem treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Opção 1 - Suco detox: 1 fatias de abacaxi + 1 porção de folhas + 1 lasca de gengibre + 1 copo de água de coco.

Opção 2 - Suco vermelho: 1 xícara de frutas vermelhas + 1 colher de sopa de linhaça **OU** gergelim + 1 copo de água de coco.



Dia 6 – sem treino

Almoço/ Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: Cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e 1 limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Carboidrato: 100g de batata-inglesa, batata-doce, mandioquinha .

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) OU 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) OU 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) OU 170g de tofu OU 100g de tempeh.



Dia 6 – sem treino

Lanche da tarde

Shake proteico de maracujá:

1 dose de proteína em pó (Essential, Vitafor, True Source, Dux)

1 polpa de 1 maracujá

1 copo de água de coco



Dia 7 – com treino

Em jejum

1/2 limão; 1 colher (sopa) de vinagre de maçã; 1 colher (café) de gengibre (em pó); 15 gotas de própolis, polvilhar canela.

Colocar na xícara com água (morna) e ingerir.

Tomar o shot logo pela manhã.

Café da manhã

Jejum intermitente 16h - permitido chá, café e água.



Dia 7 – com treino

Almoço/ Jantar

Salada: 2 tipos de folhas verdes: agrião, almeirão, acelga, alho-poró, alface, almeirão, couve, erva-doce, escarola, espinafre, nabo, rabanete, repolho, rúcula, salsão, salsinha, cebolinha, chicória, mostarda. Consuma um prato de salada.

Complementos: cenoura crua, beterraba crua, tomate, tomate-cereja, cebola, palmito, abobrinha crua.

Molho: azeite extra virgem (1 fio) e 1 limão espremido.

Legumes ou verduras cozidos no vapor, assados ou refogados – 100g: abóbora, abobrinha, alcachofra, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve-flor, vagem, couve refogada, escarola refogada, repolho refogado, espinafre refogado.

Proteína animal/vegetal: 125g de peito de frango (orgânico) OU 150g de peixe (Saint Peter, pescada, linguado, atum) OU 100g de carne vermelha magra (filé mignon, patinho, músculo) OU 170g de tofu OU 100g de tempeh.

Carboidrato:
Refeição livre



Dia 7 – com treino

Lanche da tarde

Opção 1: 1/2 cenoura cortada em palitinhos e 1/2 pepino cortado em palitinhos + 3 colher de sopa de hommus ou coalhada seca.

Opção 2: 6 unidades de mussarela de búfala cereja + 10 unidades de tomate-cereja.





Sobre o Programa Verão

O Programa Verão vai iniciar a partir do dia 09 a 31 de Janeiro de 2023

Este programa foi desenvolvido por um time de nutricionistas da Clínica Rascovski especializados em emagrecimento para que você possa obter o melhor resultado possível em 30 dias.

O que está incluso no programa:

- cardápio dinâmico, exclusivo para 4 semanas;
- lista de compra semanal;
- 2 acompanhamentos com bioimpedância, um no começo e outro no final do programa,
- consultoria online com a equipe de nutrição.

Para mais informações entre em contato com:

 [Clínica Rascovski.](#)

Valor de investimento **R\$ 2000,00**



CLÍNICA
RASCOVSKI
Nutrição

