

Ágata Roquette

AS RECEITAS
A DIETA
DOS 31 DIAS

Com a colaboração de
Silvia Mestre e Vânia Pérsio dos Santos

a esfera  dos livros

Índice

INTRODUÇÃO	15	
A DIETA DOS 31 DIAS	19	
Princípios da minha dieta	19	
As fases da dieta dos 31 dias	20	
Fase 1 (15 dias)	20	
Fase 2 (15 dias ou o tempo que desejar)	21	
Fase 3 (Alternativa à fase 2, para variar a dieta)	22	
Fase 4 (Manutenção)	22	
As 10 perguntas mais frequentes sobre a minha dieta.	23	
PEQUENO-ALMOÇO	25	FASE
Cereais de aveia, linhaça, chia e bagas de góji	27	1/2/3/4
Flocos de aveia	28	1/2/3/4
Overnight oats	28	1/2/3/4
Panquecas de aveia com molho de frutos silvestres	29	2/3/4
Panquecas de linhaça	30	1/2/3/4
Pão achatado com sementes de sésamo	31	1/2/3/4
Pão de leite	32	1/2/3/4
Papas de aveia	33	1/2/3/4
Papas de aveia com cacau.	34	2/3/4
Papas de aveia com maçã e canela	35	2/3/4
Smoothie de morango e aveia.	36	2/3/4
Waffles de aveia	37	1/2/3/4

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

	FASE
SNACK DA MANHÃ.	39
Banana no micro-ondas com canela	40 2/3/4
Barrinhas de frutos secos e sementes	41 3/4
Biscoitos de coco	42 2/3/4
Chips de maçã	43 2/3/4
Crackers de sementes	44 1/2/3/4
Iogurte com fruta e gelatina	45 2/3/4
Muffins de limão e sementes de papoila	46 3/4
Ninhos	47 1/2/3/4
Nuvens douradas	48 1/2/3/4
Overnight oat de banana e manteiga de amendoim	48 3/4
Overnight oat de cerejas e cacau	49 3/4
Palitos de amêndoas	50 3/4
Panqueca de chocolate com maçã.	50 2/3/4
Smoothie de pêssego.	51 2/3/4
Sopa de maçã e iogurte	52 2/3/4
 ALMOÇO	 53
RECEITAS DE CARNE	55
Aletria de carne	55 3/4
Almôndegas com molho de tomate e mozarela	56 1/2/3/4
Arroz de pato falso	57 1/2/3/4
Asa de peru com alecrim e lima	58 1/2/3/4
Assadura à Monchique	59 1/2/3/4
Bife com ovo a cavalo	59 1/2/3/4
Bife de novilho com café	60 1/2/3/4
Bolo misto de carne picada	60 1/2/3/4
Caril de frango rápido	62 1/2/3/4
Carne à árabe.	62 1/2/3/4
Carne de porco à portuguesa com camarão	63 1/2/3/4
Chili picante.	65 3/4
Coelho com alecrim e cogumelos	65 1/2/3/4
Costeletas de borrego com laranja e vinagre balsâmico	66 2/3/4
Costeletas de peru no forno	67 1/2/3/4
Espetadinhas de carne picada	67 1/2/3/4
Frango à la Coiso.	68 1/2/3/4
Frango Caprese	69 1/2/3/4
Frango com sopa de cebola	70 1/2/3/4

Índice

	FASE	
Frango com vinagre balsâmico	70	1/2/3/4
Frango guisado com legumes salteados	71	1/2/3/4
Frango no forno	72	1/2/3/4
Jardineira	73	3/4
Lasanha mexicana	73	1/2/3/4
Lombo com natas e mostarda	75	1/2/3/4
Massa konjac à bolonhesa	75	1/2/3/4
Medalhões de vitela no forno	76	1/2/3/4
Pasticcio das guerreiras	77	3/4
Peitos de frango à Pizzaiolo	78	1/2/3/4
Peitos de frango à salsicheiro	79	1/2/3/4
Pernas de frango assadas com molho cremoso	80	1/2/3/4
Pica-pau	81	1/2/3/4
Quenelles de frango com cogumelos	81	1/2/3/4
Quesadillas mistas	82	3/4
Rolinhos de couve com carne picada	83	1/2/3/4
Rolo de carne	84	1/2/3/4
Salsichas com couve-lombarda	85	1/2/3/4
Taco piza	86	3/4
Wrap de frango com molho de hortelã	87	3/4
RECEITAS DE PEIXE	88	
Arrozinho de bacalhau com tomate-cereja	88	1/2/3/4
Arroz de marisco gratinado	89	3/4
Arroz de polvo fingido	90	1/2/3/4
Bacalhau à Brás com curgete palha	90	1/2/3/4
Bacalhau com couve-flor	92	1/2/3/4
Bacalhau com quase todos	92	1/2/3/4
Bacalhau espiritual light	93	1/2/3/4
Bifes de atum de cebolada	94	1/2/3/4
Caldeirada de bacalhau com camarão	95	1/2/3/4
Caldeirada de lulas	96	1/2/3/4
Camarão siciliano	96	1/2/3/4
Conquilhas à algarvia	97	1/2/3/4
Corvina assada no forno em cama de legumes	98	1/2/3/4
Douradinhos	98	1/2/3/4
Douradinhos (receita para o robô de cozinha yämmi)	99	1/2/3/4
Espetadas de salmão e tamboril	100	1/2/3/4

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

	FASE
Filetes com legumes	1/2/3/4
Hambúrguer de salmão com molho de iogurte	1/2/3/4
Lasanha de pepino e salmão fumado	1/2/3/4
Linguado no forno com puré de salsa.	1/2/3/4
Lombinhos de salmão com creme de soja.	1/2/3/4
Lulas e camarão com molho de pimentos.	1/2/3/4
Lulas rosé com amêijoas.	1/2/3/4
Marisco à Brás	1/2/3/4
Medalhões de pescada gratinados	1/2/3/4
Ovos gratinados com camarão	1/2/3/4
Pescada com manjeriço.	1/2/3/4
Pescada gratinada com brócolos.	1/2/3/4
Polvo com molho de manjeriço	1/2/3/4
Polvo panado com maionese de pimentos	1/2/3/4
Salada colorida	2/3/4
Salada fresca	1/2/3/4
Salada de massa integral com salmão fumado e laranja	3/4
Salada de penne de azeitonas e bacalhau	3/4
Salada de polvo	1/2/3/4
Salada de quinoa com bacalhau	3/4
Salmão grelhado com azeite aromatizado.	1/2/3/4
Salmão no forno em cama verde	1/2/3/4
Sardinhas assadas.	1/2/3/4
Sushi low carb	1/2/3/4
Torta de bacalhau com espinafres.	1/2/3/4
Torta de salmão fumado.	1/2/3/4
Temaki de salmão	1/2/3/4
Wrap de atum	3/4
Wrap de salmão fumado	3/4
 RECEITAS VEGETARIANAS	
Arroz de couve-flor	1/2/3/4
Canelones recheados com ricota e espinafres	3/4
Chips de batata-doce	3/4
Chips de curgete.	1/2/3/4
Chips de tortilhas.	3/4
Cogumelos recheados com cuscuz	3/4
Coleslaw	1/2/3/4

Índice

	FASE
Cuscuz de cogumelos	3/4
Esparguete com pesto.	3/4
Millet.	3/4
Pimentos italianos com bulgur	3/4
Piza com base de beringela	1/2/3/4
Quenelles de brócolos no forno	1/2/3/4
Quinoa à bolonhesa	3/4
Quinoa à bolonhesa (receita para o robô de cozinha yämmi).	3/4
Salada de cenoura com cebolinho.	1/2/3/4
Salada de morangos com vinagrete balsâmico	2/3/4
Salada mediterrânea.	3/4
LANCHE	137
Amêndoas torradas	3/4
Bolo de maçã e especiarias	3/4
Chips de queijo	1/2/3/4
Compota de morango	2/3/4
Compota de tomate	1/2/3/4
Conserva de mozzarella	1/2/3/4
Cookies de aveia, maçã e nozes	3/4
Dips de legumes e crackers	1/2/3/4
Doce de abóbora e frutos secos	3/4
Iogurte de mirtilo.	2/3/4
Manteiga de amendoim	3/4
Millet de maçã e canela	3/4
Muffins de mirtilos	3/4
Overnight oat de maçã e canela	3/4
Overnight oat de morango	3/4
Ovo Cocotte.	1/2/3/4
Smoothie de pera, canela e gengibre.	2/3/4
Wrap recheado com ovo mexido	3/4
JANTAR	153
SOPAS.	155
Creme de alho-francês	2/3/4
Creme de brócolos	1/2/3/4
Creme de curgete e caril.	2/3/4
Creme de peixe	1/2/3/4

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

	FASE
Gaspacho light com queijo fresco.	158 1/2/3/4
Sopa de cebola	159 1/2/3/4
Sopa de coentros com ovo	160 1/2/3/4
Sopa de espinafres e coentros	160 2/3/4
Sopa de feijão-verde com carne de vaca	161 1/2/3/4
Sopa fria de pepino com espetadas de camarão	162 1/2/3/4
Sopa simples.	162 2/3/4
RECEITAS DE CARNE	163
Bifanas com gengibre	163 1/2/3/4
Bifes de frango com espargos	164 1/2/3/4
Caracóis à moda do Algarve.	165 1/2/3/4
Carne picada com caril e espinafres	166 1/2/3/4
Codornizes estufadas	167 1/2/3/4
Costeletas de peru com laranja	167 1/2/3/4
Espargos embrulhados em presunto	168 1/2/3/4
Falsos canelones.	168 1/2/3/4
Frango à Brás.	170 1/2/3/4
Frango à marroquina	170 1/2/3/4
Frango à mexicana	171 1/2/3/4
Frango balsâmico com espinafres.	172 1/2/3/4
Frango com alecrim	173 1/2/3/4
Frango com molho de alho	174 1/2/3/4
Frango panado	174 1/2/3/4
Frango panado (receita para o robô de cozinha yämmi).	175 1/2/3/4
Hambúrguer de frango	176 1/2/3/4
Hambúrguer recheado	177 1/2/3/4
Lasanha de curgete	178 1/2/3/4
Lombinho de porco com maçã assada	179 2/3/4
Lombo exótico	179 2/3/4
Moussaka.	180 1/2/3/4
Pato gratinado com espinafres e cogumelos	181 1/2/3/4
Peito de frango recheado	182 2/3/4
Perna de frango com cogumelos e curgetes	183 1/2/3/4
Pudim de carne picada	184 1/2/3/4
Salada de frango com laranja	185 2/3/4
Salada do campo	185 1/2/3/4
Salada Waldorf	186 2/3/4

Índice

	FASE
Strogonoff de frango light	1/2/3/4
Strogonoff de frango light (receita para o robô de cozinha yãmmi) . .	1/2/3/4
Wrap de carne picada.	3/4
RECEITAS DE PEIXE	189
Arroz de atum falso	189 1/2/3/4
Arroz de corvina	190 1/2/3/4
Bacalhau com couve-roxa	191 1/2/3/4
Empadão de bacalhau	192 1/2/3/4
Cherne cozido com feijão-verde	193 1/2/3/4
Chocos grelhados com molho especial	194 1/2/3/4
Choquinhos à algarvia	195 1/2/3/4
Costeletas de mar.	195 1/2/3/4
Espetadas de tamboril e lulas	196 1/2/3/4
Filetes de peixe panados com camarão	197 1/2/3/4
Lasanha de salmão	198 1/2/3/4
Lombinhos de pescada com molho de mostarda	199 2/3/4
Lombo de pescada com caril	200 1/2/3/4
Lombo de pescada com laranja	200 1/2/3/4
Lulas com mostarda.	201 1/2/3/4
Ovos recheados com atum	201 1/2/3/4
Pastéis de bacalhau	202 1/2/3/4
Pescada com espinafres	203 1/2/3/4
Pescada no forno com feijão-verde	204 1/2/3/4
Pimento recheado com atum e cogumelos	204 1/2/3/4
Pimentos recheados com bacalhau	205 1/2/3/4
Polvinhos assados.	206 1/2/3/4
Polvinhos crocantes	206 1/2/3/4
Salada de bacalhau	207 1/2/3/4
Salada de camarão com laranja	208 2/3/4
Salada de ovas	208 1/2/3/4
Salada quente de bacalhau	209 1/2/3/4
Sashimi de salmão com queijo-creme	209 1/2/3/4
Tortilha de bacalhau.	210 1/2/3/4
Yakisoba de massa konjac com camarão	211 1/2/3/4
RECEITAS VEGETARIANAS	212
Beringelas gratinadas com couve-roxa	212 1/2/3/4

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

	FASE
Brócolos enqueijados	213 1/2/3/4
Canelones falsos com espinafres.	213 1/2/3/4
Cogumelos recheados com espinafres.	214 1/2/3/4
Curgete com limão	215 1/2/3/4
Couve-roxa estufada com maçã	215 2/3/4
Espargos gratinados.	216 1/2/3/4
Esparregado de feijão-verde	217 1/2/3/4
Ovos escalfados com tomate	217 1/2/3/4
Piza com base de curgete	218 1/2/3/4
Quiche grega	218 1/2/3/4
Salada de queijo mozarela, tomate e manjeriço.	219 1/2/3/4
Salada de ovo e couve	219 1/2/3/4
Tarte de cebola com cogumelos	220 1/2/3/4
Tzaziki	221 1/2/3/4
 BEBIDAS.	 223
Água aromatizada com limão.	225 1/2/3/4
Sumo de laranja e cenoura	225 2/3/4
Sumo de maçã e couve	226 2/3/4
Sumo de maçã, espinafre e limão	226 2/3/4
Sumo de quivi e espinafres	226 2/3/4
Sumo de toranja, cenoura e gengibre	227 2/3/4
 SOBREMESAS.	 229
Faróflas no micro-ondas.	230 2/3/4
Gelado de iogurte e morangos	231 2/3/4
Gelado de stracciatella	231 2/3/4
Gomas	232 1/2/3/4
Mousse de chocolate	233 2/3/4
Mousse de gelatina	233 1/2/3/4
Mousse de iogurte com pepitas de chocolate	234 2/3/4
Mousse de lima	234 2/3/4
Mousse de limão com chocolate.	235 2/3/4
Peras cozidas com especiarias.	235 2/3/4
Tarte de maçã.	236 3/4
Torta de claras com maçã.	236 2/3/4
Torta de nozes	237 3/4

Introdução

Motivada por todos os excelentes resultados que tenho visto à minha volta, de tantos pacientes e leitores dos meus livros que já conseguiram atingir o seu peso ideal, lancei-me na aventura de escrever mais um livro, desta vez para vos encher a mesa com novos e apetitosos pratos que poderão dar cor à vossa vida... Sem engordar, claro!

Tenho pacientes na minha consulta e recebo muitos *e-mails* de pessoas que dizem não saber o que cozinhar para conseguir seguir à risca a minha dieta. O que fazer para jantar se não posso ingerir hidratos de carbono? O que posso comer ao lanche em vez das bolachas ou do pão? Este livro, com mais de 250 receitas, é a resposta a esta necessidade. Se seguir os conselhos que lhe dou ao longo destas páginas e as receitas sugeridas, vai emagrecer sem sacrifícios.

É realmente possível encontrar uma forma de comer que nos ajude a ter um peso estável para toda a vida, sem grandes sacrifícios, e uma enorme variedade de pratos, que nos deixem satisfeitos e felizes. O leque de opções pode ser grande, mesmo nas refeições intermédias (meio da manhã, lanches e ceias), que são sempre as alturas mais complicadas para a maioria das pessoas, porque é nelas que mais nos apetece ingerir alimentos que nos deem algum prazer, sejam eles crocantes (o que os Americanos chamam *craving**), doces ou mesmo salgados.

* É uma das alterações do comportamento alimentar que mais atrapalham o processo de emagrecimento, descrita pelos pacientes como uma necessidade por doces ou outros alimentos salgados ou crocantes. É caracterizado por um ataque súbito, irresistível, para comer com urgência um alimento em particular, fora das refeições. A pessoa sente grande ansiedade e vontade voraz de ingerir aquele alimento. Ao fazê-lo, obtém alívio momentâneo e, se estiver em regime de emagrecimento, rapidamente se segue a culpa, que reforça a ansiedade e o pode levar a comer de novo, em círculos viciosos. O *craving* deve ser visto do ponto de vista físico mas também psicológico.

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

Foi muito à custa destas refeições intermédias que, durante 6-7 anos, me debati com excesso de peso, experimentando variadas dietas cujos efeitos nunca eram definitivos. Era um círculo vicioso que me condicionava e me roubava a felicidade. E ninguém merece passar por isso.

Ainda hoje, apesar de ter um peso estável, tenho as minhas tentações, sobretudo em semanas mais stressantes, e elas acontecem quase sempre no intervalo das refeições, ou à noite. Quando chego a casa, ao final do dia, dá-me por vezes vontade de devorar batatas de pacote. É fundamental, numa primeira fase, não ter esse tipo de produtos em casa. Mas também saber o que se pode comer em vez desses alimentos, porque não ingerir nada também não é uma opção. É possível reduzir a nossa ansiedade e compensar os nossos dias mais stressantes com opções saudáveis que nos deem prazer, e são todos esses truques e opções que vos quero transmitir.

O livro tem obviamente mais receitas de almoço e jantar, mas também algumas boas alternativas para variar o seu pequeno-almoço. O pão é, sem dúvida, a opção mais escolhida pela maioria dos portugueses, mas não deixa de haver outras possibilidades, devido ao enorme número de alimentos que hoje em dia nos chegam às prateleiras de qualquer supermercado (como a aveia, sementes de sésamo, chia, linhaça, granola, etc.).

Na sequência do meu primeiro livro – *A Dieta dos 31 Dias* – surgiram vários blogs para troca de receitas e partilha de resultados. «As Delícias das Guerreiras» é o blogue mais dinâmico, criado e movimentado por Silvia Mestre e Vânia Pérsio dos Santos, a quem agradeço toda a colaboração. É uma alegria para mim ver como os seguidores da minha dieta usam este espaço para se motivarem e entretajudarem ao longo da dieta. Juntos é muito mais fácil obter resultados!

Foi com a colaboração da Silvia e da Vânia que fiz este livro apetitoso, que vos vai ajudar a esquecerem-se de que estão a fazer dieta. Porque a minha dieta pode e deve mesmo dar-vos muito prazer...

Este livro começa com um capítulo onde relembro os princípios da minha dieta, as quatro fases, os alimentos proibidos e permitidos, o dia da asneira, etc. Depois seguem-se as receitas, e todas elas vão ter indicações sobre a fase em que podem ser ingeridas, bem como alguma informação extra sobre alguns alimentos, combinação de alimentos e/ou formas de os cozinhar. Algumas das receitas são apenas indicadas para as Fases 3 (Intermédia) e 4 (Manutenção), porque incluem hidratos de carbono que, nas fases anteriores, estão limitados ao pequeno-almoço. Mas nestas fases não é menos importante apostar na qualidade e na variedade do que se come. É muitas vezes na Fase da Manutenção que

Introdução

as pessoas tendem a voltar aos hábitos antigos... Logo, a voltar a engordar. Mas quem tem esta tendência tê-la-á a vida toda. Pode e deve aprender a lidar com ela e a fazer uma alimentação inteligente, que dê prazer mas sem prejudicar o seu peso. Excessos, todos os cometemos, e ainda bem. O segredo é saber compensá-los e nunca perder o controle da situação.

Terão também, em cada receita, uma avaliação do seu grau de dificuldade e custo, sendo que o meu esforço foi o de elaborar e escolher receitas fáceis de confeccionar com um orçamento reduzido. É verdade que nunca é de menos investirmos na nossa saúde, mas há sempre alguns alimentos que são proibitivos para algumas carteiras, e é sempre possível fazer dieta sem recorrer a eles, optando por outros alimentos ou pratos igualmente saudáveis, variados, saborosos e a preços mais acessíveis.

Conto que este livro seja mais uma ajuda para atingirem os vossos objetivos e que consigam, através dele, usufruir ainda mais desse grande prazer que é comer... sem engordar! Já sabe, menos 3 a 5 quilos, se for mulher, e 5 a 8 quilos, se for homem, em apenas 31 dias!

A dieta dos 31 dias

É possível que muitos dos leitores deste livro já conheçam a minha dieta, e que saltem este capítulo para mergulharem naquilo que realmente interessa, que são as receitas. Se assim for, fico muito feliz! Entender esta dieta e cada regra que é imposta é meio caminho andado para se ter controlo sobre o que se come e como se come. Quem não entende uma dieta espera por resultados sem saber porquê. E perde a grande possibilidade de integrar na sua vida o que essa dieta tiver de bom, voltando a cometer os erros do passado.

O segredo da minha dieta, que **não é restritiva nem limitativa**, está na escolha adequada dos alimentos, por um lado, e na correta combinação dos mesmos, por outro. Mas para isso é importante saber porque são adequados esses mesmos alimentos, e porque é importante que os combinemos de determinada maneira. É isso que vos vou agora resumir, sendo que, se quiserem ler mais sobre o assunto, podem consultar o meu primeiro livro (*A Dieta dos 31 Dias*), centrado no funcionamento desta dieta e na forma como cheguei até ela.

Princípios da minha dieta

- É semiproteica, baseada na ingestão maioritária de proteínas, com menos ingestão de hidratos de carbono (de índice glicémico mais elevado).
- A ausência de hidratos de carbono desencadeia processos químicos que alteram o metabolismo, permitindo uma redução do peso sem passar fome.

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

- A dieta está organizada por Fases. A Fase 1 (mais restritiva em termos qualitativos, mas não quantitativos) não deve durar mais do que 15 dias. É importante seguir as diferentes etapas e reintroduzir alguns alimentos indispensáveis ao bom funcionamento do nosso corpo. Esta é também a forma de o corpo não ficar «viciado».
- Nas Fases 1 e 2 não é aconselhável a prática de exercício físico intenso. Mas poderá sempre caminhar, dançar, jogar ténis... Se quer iniciar a prática de exercício físico mais intensa, faça-o quando já tiver alcançado uma boa perda de peso (nas Fases 3 e 4, idealmente).
- Nesta dieta não se deve passar fome. Sempre que se sentir fome deve-se comer, de forma a manter o metabolismo acelerado. Mas é importante que se ingiram os alimentos autorizados em cada fase.
- Os doces, por conterem açúcar (hidratos de carbono), não são permitidos, mas é possível ingeri-los, em quantidades reduzidas, se forem preparados com adoçante. Uma boa alternativa aos doces é a gelatina sem açúcar, embora o ideal é que nos desabituemos de os consumir.
- Os sumos açucarados não são permitidos, mas permito que se beba uma cola *light* à refeição, para ajudar a saciar. Este tipo de bebidas é pouco interessante nutricionalmente, mas em alturas de ansiedade pode ajudar-nos a parar de comer.
- Um dia por semana é o «dia da asneira», em que é possível comer tudo aquilo que nos apeteça.

As fases da dieta dos 31 dias

Fase 1 (15 dias)

- O pão do pequeno-almoço (mistura, integral ou escuro) é o único hidrato de carbono permitido. Pode substituir o pão por algumas das alternativas que lhe dou neste livro.
- Os lacticínios estão limitados a: 1 copo de leite, 1 iogurte magro sem açúcar, 2 queijos frescos, triângulos, bolas ou fatias de flamengo.
- Pode ingerir todo o tipo de proteínas (carne, peixe, ovos, soja, tofu ou seitan), de preferência magras, sem gordura.
- Pode acompanhá-las com verduras e legumes, com exceção de batatas, cuscuz, cenoura cozida, abóbora, beterraba, milho e ervilhas.
- Não ingerir leguminosas nem fruta.
- Não ingerir doces. Pode substituí-los por 1 gelatina sem açúcar.
- Não ingerir bebidas alcoólicas, refrigerantes (com exceção da cola *light*), nem sumos naturais.
- Um «dia da asneira» semanal.

A dieta dos 31 dias

- Se não estiver disposto a eliminar os hidratos de carbono, pode iniciar logo a dieta na Fase 3. As melhores opções, em termos de hidratos de carbono, são: 3 colheres de sopa de arroz, massa, feijão, grão, lentilhas, cuscuz, quinoa, bulgur, millet (aprox. 50 g).

Alimentos que não deve deixar de ter no seu frigorífico e na despensa:

Leite magro, queijos magros, gelatina, carnes magras, peixe e marisco, legumes variados.

Alimentos que não deve ter em casa:

Chocolates e guloseimas, bolachas, fruta fresca e frutos secos, fritos, refrigerantes.

Fase 2 (15 dias ou o tempo que desejar)

- Adicionar a fruta: 1 maçã/pera/laranja/pêssego ou 2 quivis/tangerinas ou 1 taça de frutos vermelhos. Acompanhe sempre a fruta com um outro alimento permitido.
- Introduzir a sopa: 3 noites por semana, isoladamente ou com uma gelatina de sobremesa. Em alternativa, para quem não gosta de sopa, comer apenas um iogurte com 2-3 porções de fruta (do mesmo tipo e do leque das permitidas). Estes jantares são difíceis, mas são saudáveis e permitem uma redução do consumo de proteína, por vezes excessiva, na fase inicial da dieta.
- As restantes restrições mantêm-se.
- O dia livre («dia da asneira») mantém-se.

Alimentos que não deve deixar de ter no seu frigorífico e na despensa:

Leite magro, queijos magros, gelatina, carnes magras, peixe e marisco, legumes variados, fruta variada.

Alimentos que não deve ter em casa:

Chocolates e guloseimas, bolachas, frutos secos, fritos, refrigerantes.

As Receitas – A Dieta dos 31 Dias

Fase 3 (Alternativa à fase 2, para variar a dieta)

- Ao almoço, são permitidas 3 colheres de sopa de arroz ou massa integral, feijão, grão, milho, ervilhas, cenoura cozida ou abóbora normal ou beterraba, favas, lentilhas, cuscuz, ou 1 batata-doce. Em alternativa, lanche 10 amêndoas, 3 nozes, 20 pistácios, amendoins ou pinhões ou 20 tremoços, ou 2 bolachas de água e sal, de arroz ou milho ou integrais.
- Mantém-se um «dia da asneira».

Alimentos que não deve deixar de ter no seu frigorífico e na despensa:

Leite magro, queijos magros, gelatina, carnes magras, peixe e marisco, legumes variados, fruta variada, frutos secos, leguminosas, massas, arroz integral (de preferência, mas também pode consumir as variedades não-integrais).

Alimentos que não deve ter em casa:

Chocolates e guloseimas, bolachas, fritos, refrigerantes.

Fase 4 (Manutenção)

- Não há alimentos proibidos.
- Compensar os dias de maior ingestão (por exemplo, ao fim de semana) com dias mais restritivos, em que se reduza a quantidade de hidratos de carbono ingeridos, e jantando apenas sopa ou iogurte com fruta.
- Evitar a ingestão de hidratos de carbono após a 18h, quando o nosso metabolismo começa a desacelerar.
- Se necessário (aumento de peso), voltar a fazer uma semana ou duas das Fases 2 ou 3.

Na manutenção, todos os alimentos são permitidos, com moderação, mas continue a evitar ter em casa as chamadas «tentações».

As 10 perguntas mais frequentes sobre a minha dieta

1. Não gosto de queijo. Posso trocar os queijos aconselhados por iogurtes?

Sim. Nesta dieta, ninguém é obrigado a comer o que não gosta. Há sempre alternativas possíveis para que não se fique sem comer. Nesse caso consuma 3 iogurtes por dia.

2. Por que razão é que não se pode comer sopa na Fase 1?

Até poderia, mas parece-me mais benéfico que nos primeiros 15 dias se façam jantares mais proteicos, antes de introduzir as sopas. Essa será a novidade após os primeiros 15 dias, e dessa forma sentir-se-á menos tentado a «estragar» a dieta, nessa fase. Também se impede que o corpo entre em habituação (o que prejudica os resultados). Fica-se bem mais calmo com um prato de carne e legumes do que com sopa.

3. Posso comer todos os dias sopa?

Não convém, o ideal é mesmo que o faça apenas três vezes por semana. Comer apenas sopa à noite torna a dieta muito restritiva e depois a manutenção pode tornar-se mais difícil. Ninguém quer ficar a comer apenas sopa à noite, para o resto da vida...

4. Posso jantar sopa e fruta?

Pode, mas preferia que a fruta fosse consumida até as 18h. Se a sopa não lhe bastar, é preferível juntar-lhe, por exemplo, um queijo.

5. Depois dos 31 dias volta-se ao início?

Não. Ou se continua mais uma quinzena na Fase 2, ou pode ir para a 3, ou ainda intercalar a 2 e a 3 durante algum tempo.

6. Na Fase 3, tenho de comer sempre o acompanhamento ao almoço?

É o ideal, para que, depois de um mês de dieta sem hidratos de carbono, perceba quais são os resultados da sua introdução. À partida, como à noite as refeições continuam a ser sem hidratos de carbono, os resultados mantêm-se ótimos.

Ao adicionar os hidratos estará também a tornar o seu metabolismo mais ativo.

7. Posso comer mais do que uma peça de fruta na manutenção?

Sim, perfeitamente, 2 a 3 peças por dia.

8. Posso fazer esta dieta se tiver colesterol?

Pode. Aconselho, no entanto, a que faça uma escolha mais criteriosa das receitas, rejeitando, por exemplo, os pratos com mais queijo e privilegiando outros com proteínas vegetais como soja, tofu e seitan, que não têm colesterol.

9. Posso fazer esta dieta enquanto estou a amamentar?

Por precaução, o melhor é avançar logo para a Fase 3, e aí ficar até deixar de amamentar, altura em que poderá voltar às Fases 1 e 2.

10. O adoçante e a cola *light* não fazem mal?

Ao longo dos últimos dois anos (desde o lançamento do meu primeiro livro) têm saído inúmeras informações negativas acerca destes dois produtos. Atualmente, aconselho a que se troque o adoçante por stevia (planta com propriedades adoçantes).

Para as colas *light*, não há substituto com o mesmo sabor. Mas pode sempre trocar esta bebida por um chá ou simplesmente por água. Deixe as colas *light* para as refeições especiais, quando não lhe apetece abdicar de tudo.

Pequeno-almoço

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia, aquela que ingerimos depois de várias horas de jejum. O corpo precisa de «acordar» e de se preparar para o dia que se avizinha e é por essa razão que o pequeno-almoço é considerado das refeições mais importantes do dia.

Em Portugal, não temos por hábito fazer um pequeno-almoço completo, com ovos, feijões e *bacon*, como no norte da Europa. Mas não dispensamos um bom pão e o café. Por isso mesmo, quando me lancei na aventura de criar uma nova dieta para os Portugueses, pensei desde logo que teria de arranjar uma forma de não retirar o pão aos meus pacientes. Nas primeiras dietas proteicas que fizeram furor no outro lado do Atlântico – a de Atkins e South Beach –, no pequeno-almoço, assim como nas restantes refeições, não são permitidos hidratos de carbono. O pequeno-almoço poderia assim conter todo o tipo de proteínas, até as mais gordurosas e calóricas, mas não seriam permitidos o pão, os cereais, as tostas, as panquecas... Este era um grande desafio para os meus pacientes, e a razão pela qual muitos deles desistiam. Uma dieta que lhes roubasse o prazer do pequeno-almoço mediterrânico tirava-lhes tudo.

Comecei então a experimentar introduzir um pão ao pequeno-almoço. Durante o dia os hidratos de carbono estariam interditos, na primeira fase, mas ao pequeno-almoço seria possível ingerir uma porção desse nutriente, sob a forma de pão ou cereais, de preferência escuros e/ou integrais. E rapidamente percebi que a diferença, na quantidade de quilos perdidos, era pequena ou mesmo nula. Não justificava, portanto, obrigar os meus pacientes a um sacrifício tão grande. O pão passou