



## TABELA DE CORES

Fontes: Eric Westman, Tamzyn Murphy,  
Hassina Kajee, Virta Health

### SIM

#### Carnes

Gado  
Frango  
Pato  
Carne de caça  
Cordeiro  
Miúdos  
Porco  
Peru  
Carne Seca  
Frios e carnes curadas  
(rótulo: opte pelo mínimo  
de açúcar e evite químicos  
que desconhece o nome)

#### Ovos

Ótimos em qualquer refeição

#### Peixes e frutos do mar

Peixes  
Lula  
Mexilhões  
Camarões  
Vieiras

#### Frutas

Coco  
Abacate  
Limão (1 pequeno)

#### Bebidas

Chás, chimarrão, cafés  
Água com gás  
Água  
Refrigerante diet  
Suco de gelatina diet  
(marca *Lowçucar*)  
Leites de nuts caseiro ou  
da marca *A tal da Castanha*

#### Vegetais

Aspargo  
Alcachofra  
Alho  
Alho-poró  
Berinjela  
Brócolis  
Vagem  
Couve-Flor  
Chuchu  
Pepino  
Pimentão  
Cogumelos  
Azeitona  
Abobrinha italiana  
Pimentas  
Rabanete  
Todas as folhas verdes  
(couve, rúcula, repolho,  
agrião, alface etc. Todas.)

#### Gorduras

Banha  
Sebo  
Manteiga  
Ghee  
Leite de coco  
Óleo de coco  
Gordura de coco  
Nata  
Azeite de Oliva  
Maionese sem açúcar

#### Adoçantes

Eritritol  
Estévia  
Sucralose

#### Sementes

Chia  
Linhaça  
Gergelim  
Psyllium

#### Farinhas\*

(15g = 1 colher de sopa)  
Coco  
Linhaça  
Farinha de amêndoas

#### Nuts\*

(30g = 1 xíc. de cafezinho)  
Macadâmia  
Castanha do Pará  
Nozes  
Pecãs  
Amêndoas

#### Laticínios\*

(30g = 1 xíc. de cafezinho)  
Queijos  
Cream Cheese  
Requeijão  
Nata

#### Outros

Gelatina diet *Lowçucar*  
Goma xantana  
Ágar-ágar  
Cacau em pó 100%  
Essências (aromas artificiais)

\* Emagrecimento: reduza  
ou corte os alimentos  
marcados com \*.

### DE VEZ EM QUANDO

#### Álcool

(1 dose)  
Champanhe Brut  
Vinhos secos (tinto/branco)  
Destilados

#### Frutas

Frutas silvestres (1/4 de  
xícara)

#### Vegetais

(porção: 1/4 de xícara)  
Cenoura  
Tomate  
Cebola

#### Outros

Chocolate Amargo > 85%  
Shoyu sem açúcares  
(*Daimaru* ou shoyu de coco  
*Pura Vida*)  
Salsichas e embutidos

### NUNCA

#### Vegetais

Abóbora  
Beterraba  
Pão  
Bolachas  
Grão de Bico  
Feijão  
Lentilha  
Ervilha  
Batatas  
Mandioca  
Massas  
Pipoca  
Arroz  
Mingau  
Tapioca  
Farinha de trigo  
Farinha de milho  
Farinha de mandioca

#### Doces

Açúcar  
Mel  
Agave  
Melaço  
Xarope de Milho  
Frutose  
Suco de frutas  
Refrigerantes  
Energéticos  
Bebidas Isotônicas  
Bolos  
Biscoitos  
Sorvete  
Malte

#### Frutas

Banana  
Uva  
Frutas secas  
Mamão

#### Álcool

Cerveja  
Cidra  
Coquetel  
Licor

#### Grãos

Semolina  
Amaranto  
Cevada  
Trigo  
Milho  
Centeio  
Quinoa  
Aveia  
Cereais

#### Outros

Leite  
Água de coco  
Óleos poli-insaturados  
(soja, milho, girassol)