



-3 EM 5

com

PD

Esse é o passo a passo que recomendamos que você siga na leitura deste material e no entendimento das ações que iremos adotar nesta semana.

O ideal não é fazer um jejum aleatório, escolhendo apenas o que parece mais confortável. A proposta é evoluirmos de forma estratégica para alcançarmos ainda mais resultados. Por isso, siga a tabela.

De acordo com o número de horas que você permanecer em jejum, será definida a quantidade de refeições que fará no dia.

Siga as horas da janela de jejum e confira quantas refeições sugerimos.

Identifique qual categoria te define:

JEJUM INICIANTE

- ☐ Nunca fez jejum;
- ☐ Não conhece o método;
- ☐ Faz mais de 3 refeições ao dia;
- ☐ Perfil beliscador;
- ☐ Consome carboidrato em todas as refeições do dia;
- ☐ Já fez jejum, mas não passaram de 12h/14h.

JEJUM AVANÇADO

- ☐ Já fez jejum superior a 14h;
- ☐ Conhece o método;
- ☐ Tem uma alimentação baixa em carboidratos;
- ☐ Já consome menos refeições ao dia, na faixa de 3.

Iniciante

Dias	Horas de Jejum	Número de refeições
1	14h	3
2	16h	3
3	18h	2
4	18h	2
5	14h	3

Avançado

Dias	Horas de Jejum	Número de refeições
1	16h	3
2	18h	2
3	22h	1
4	20h	1
5	18h	2

O jejum é contabilizado a partir do momento em que você finaliza a sua última refeição do dia até a próxima refeição que fizer.

Exemplo 1: Se você optar por 12h de jejum e terminar o jantar às 20h, permanecerá em jejum até às 8h do dia seguinte, quando fará a primeira refeição.

Exemplo 2: Se você optar por 18h de jejum e finalizar a última refeição às 16h, seguirá em jejum até às 10h do dia seguinte.

Passo 1

ESCOLHER QUAL REFEIÇÃO VOCÊ PULARÁ

É muito importante escolher um horário que se encaixe bem na sua rotina. Lembre-se: o tempo de sono também conta como parte da janela de jejum. Programe-se de acordo com o número de refeições que recomendamos por dia.

Exemplo: Eu, PD, prefiro pular o café da manhã, porque faço o jantar com meus filhos todos os dias e não quero abrir mão desse momento. Então, janto e inicio meu jejum.

Já algumas pessoas gostam de priorizar o café da manhã, seja por hábito ou por compartilharem essa refeição com a família. Nesse caso, a estratégia é jantar mais cedo, por volta das 17h/18h, para poder tomar café ou comer algo no meio da manhã.

Passo 2

ENTENDER O QUE VOCÊ PODE CONSUMIR DURANTE O PERÍODO DE JEJUM

- Água (*com ou sem gás*)
- Água (*com ou sem gás*) com limão espremido;
- Água aromatizada: com hortelã, canela, noz moscada, anis estrelado, cravo etc.
- Café preto puro, café preto com 1 colher de chá de leite de coco em pó ou 40ml de leite de coco líquido.
- Café preto com especiarias como canela, cúrcuma

(1 colher de café)

- Café aditivado (*1 scoop*)

(que não contenham leite tradicional e o adoçante seja um dos últimos ingredientes)

- Café com 1 colher de sobremesa MCT/ TCM
- Chá de todos os tipos sem adoçar (de saquinho ou erva, sendo melhor de ervas)
- Chás de todos os tipos com MCT ou TCM líquidos

(1 colher sobremesa)

- Chimarrão
- Caldo de ossos – 1 xícara de chá ou 200ml
- Shot com condimentos/especiarias, como:
energético ou de libido
- Suco verde simples



Shot Libido

50ml de água
1 colher de café de beterraba em pó
1 colher de café de maca peruana em pó
1 colher de café de gengibre em pó
Misture tudo e beba.

Shot Energético

50ml de chá de pau de canela
1 colher de café de gengibre em pó
1 colher de chá de guaraná em pó
Misture tudo e beba.

Suco Verde Simples

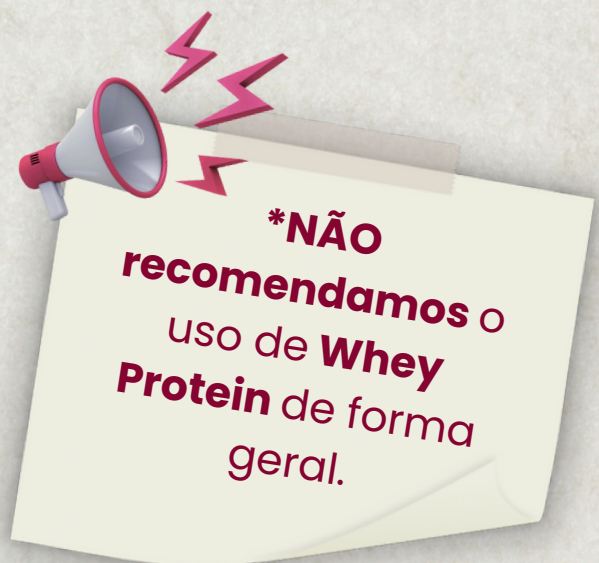
1 folha de couve (lavada e sem o talo grosso); 1 pedaço pequeno de gengibre (aprox. 1 cm); Suco de 1 limão; 200 ml de água gelada

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
Não Coe!

Passo 3

ENTENDER O QUE VOCÊ **NÃO PODE** CONSUMIR DURANTE O PERÍODO DE JEJUM

- Suplementações de pré-treino, como: BCAA, Peptistrong, Amino, Creatina e Colágeno, Glutamina, Whey Protein*, entre outros.
- Adicionar leite de coco ou outro leite vegetal em cafés aditivados.
- Incluir outra fruta nem água de coco no suco verde simples.
- Consumir o suco verde, caldo de ossos e shots mais de uma vez durante a janela de jejum.
- Uso de fibras, como linhaça, psyllium, chia e outras, durante o período.



PLANO ALIMENTAR

CAFÉ DA MANHÃ LANCHE DA TARDE



1 porção de FRUTA ou CARBOIDRATO
1 porção de GORDURA
1 porção de PROTEÍNA

ALMOÇO/ JANTAR

1 porção de VERDURAS e LEGUMES
1 porção de PROTEÍNA
1 porção de GORDURA
1 porção de CARBOIDRATO*



Coloque a porção de carboidrato no almoço.

No jantar, adicione apenas se for pular o café da manhã do dia seguinte ou se praticar atividade física intensa pela manhã.

LISTA DE SUBSTITUÇÕES

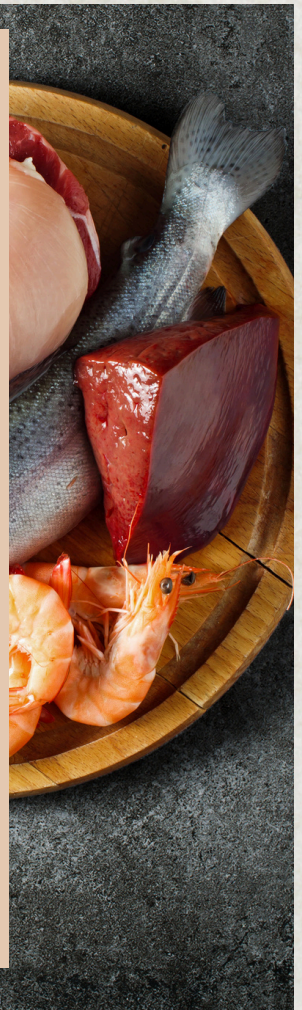
Você não precisa ter todos os alimentos da lista, e não é obrigatório consumir todos eles. Nos grupos alimentares com várias opções, escolha de 2 a 3 alimentos para variar ao longo da semana.

PROTEÍNAS ANIMAIS

100g ou 1 filé tamanho da palma de mão sem os dedos

Carne bovina (Filé mignon, patinho, lagarto, maminha, músculo, coxão duro e coxão mole), frango (Peito de frango sem pele, sobrecoxa sem pele ou coxa sem pele), peixe (salmão, atum, sardinha, tilápia, linguado, bacalhau e outros peixes brancos. (podendo ser atum e sardinha em lata em óleo), frutos do mar, camarão, ovo de galinha (2 unidades) ou codorna (10 unidades), carne de porco (filé mignon suíno, Lombo suíno, pernil e paleta), peru.

Se escolher proteína em pó, opte por: colágeno proteico (porção de 20g aproximadamente) ou proteína de carne (1 porção de até 25g).



VEGETARIANAS OU VEGANAS



PROTEÍNAS VEGETAIS

100g ou 1 ½ colher de servir rasa ou 2 pegadores de massa



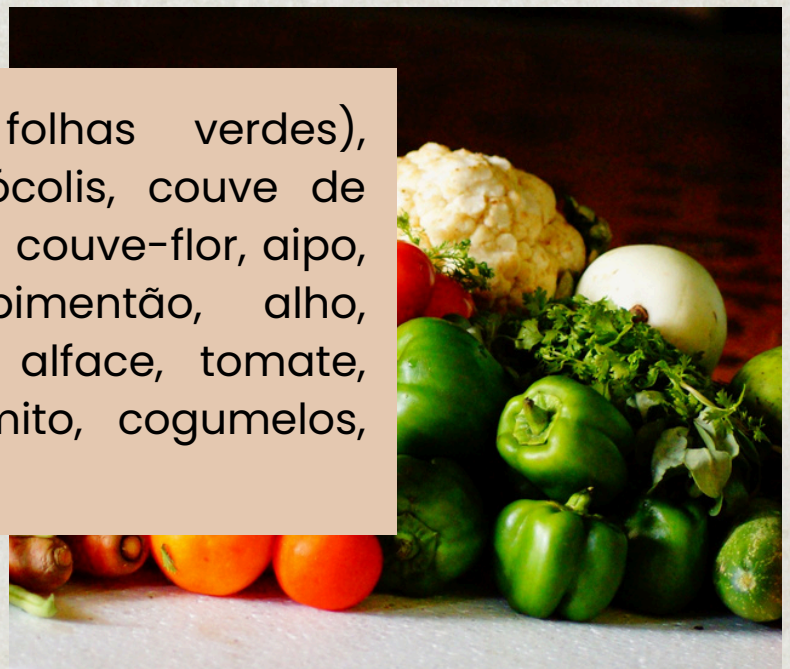
Ervilha em vagem, feijões (carioca, preto, fradinho, branco, azuki etc.), grão de bico, tofu, tempeh, edamame, macarrão sem glúten (feijão, quinoa ou grão de bico) e lentilha.

Ou proteína vegetal/vegana em pó (até 20g)

LEGUMES E VERDURAS

½ prato ou 1 prato de sobremesa

Alface (e todas as folhas verdes), alcachofra, aspargos, brócolis, couve de bruxelas, repolho, cenoura, couve-flor, aipo, espinafre, abobrinha, pimentão, alho, pepino, berinjela, couve, alface, tomate, beterraba, abóbora, palmito, cogumelos, nabo e brotos.



CARBOIDRATOS

1 colher de servir rasa ou 50g



Batata yacon, batata doce, inhame, aipim/mandioca, batata baroa/mandioquinha, arroz negro, integral e 7 grãos, milho, massa sem glúten (arroz), pão sem glúten (2 fatias), cuscuz (1/4 de xícara ou 1/2 colher de servir), tapioca (2 colheres de sopa), biscoitos de arroz/milho, lentilha, edamame, feijão (carioca, preto, vermelho, azuki, branco), ervilha, grão de bico, quinoa, massa sem glúten (quinoa, feijão), ou feijão.

FRUTAS

1 unidade ou 1 xícara ou 80g

Dar preferência para as frutas de baixo índice glicêmico: morango, mirtilo, pêra, maçã, cereja, ameixa, nectarina, maracujá, limão, framboesa, physalis, kiwi.



ATENÇÃO: para as frutas que não estão listadas acima, é necessário incluir uma fibra junto para consumo:
farinha ou semente de chia, linhaça, girassol, abóbora, psyllium, farinha de uva

GORDURAS

Óleos e azeites (2 colheres de chá): óleo de linhaça, óleo de gergelim, azeite extravirgem, óleo de coco extravirgem, óleo de abacate;

Castanhas (1 meio de mão ou 20g): amêndoas, castanha do pará, castanha de caju, castanha de baru, noz pecã, nozes, pistaches;

Pastas e cremes (1 colher de sobremesa rasa ou 20 g): pasta de nuts (macadâmia, avelã, castanha de caju) tahine, manteiga de coco;

Extratos vegetais (1 xícara de chá ou 180 ml): leite de amêndoas, leite de coco, leite de gergelim

Farinhas, sementes e pó (1 colher de sobremesa rasa ou 15g): semente de chia, semente de linhaça, sementes de hemp, semente de gergelim, nibs de cacau, cacau em pó (100%), nibs de cacau, farinha de coco;

Outros: azeitona (12 unidades), abacate/avocado (75 a 80g), coco seco (1 pedaço pequeno ou 20g).

FIBRAS

1 colher de sopa ou 15g

Aveia e/ou farelo de aveia sem gluten, biomassa de banana verde, farinha de banana verde, psyllium



CONDIMENTOS



Extrato de baunilha, shoyo de coco, semente de mostarda, curcuma, pimenta preta, canela, orégano, noz moscada, cardamomo, curry, cominho, ervas frescas, vinagres (vinagre de maçã orgânico), nutritional yeast (levedura nutricional)

BEBIDAS

200 ml sem açúcar ou adoçante

café, água filtrada, água com gás (pode incluir limão), chás de ervas naturais, águas aromatizadas (hortelã, canela, noz moscada, anis estrelado, cravo, etc.)



ALIMENTOS NÃO LIBERADOS



O consumo não deve ser feito durante o desafio do jejum intermitente, independente se você estiver na janela de alimentação.

CARBOIDRATOS: pães comuns, mesmo os integrais, pipoca, comida japonesa, tortilhas, tortilhas de milho, biscoitos, massas e doces, polenta, trigo, cevada, araruta, tapioca.

FRUTAS: Frutas secas e cristalizadas

CASTANHAS E SEMENTES: amendoim

GORDURAS: óleos vegetais (soja, canola, milho, girassol), banha de porco, manteiga, manteiga ghee ou margarina

LATICÍNIOS: leites e derivados (de todos os tipos: vaca, cabra, búfala e ovelha), manteiga ghee, creme de leite, nata, sour cream, leite condensado, iogurte, queijos e kefir

BEBIDAS: alcoólicas (todas), café ou shakes adoçados na composição (atenção à lista de ingredientes), sucos naturais e artificiais, leites de arroz, soja e aveia, água tônica (mesmo zero), água de coco, refrigerantes (diet e light), chás de latinha ou caixa tetrapack.

SUPLEMENTOS: todos que contenham whey protein (proteína do soro do leite) e adoçantes artificiais ou açúcar na composição.

ADOÇANTES ARTIFICIAIS: sucralose, aspartame, sacarina, acesulfame de potássio (ou acesulfame K), ciclamato de sódio.

RECOMENDAÇÕES ESPECIAIS



O Jejum é uma prática que te levará não só a acelerar seus resultados de perda de peso, mas pode ajudar no controle da fome, maior saciedade, controle da glicose, controle do colesterol, da pressão e da gordura no fígado. O jejum bem desempenhado também melhora seu foco, atenção, memória e energias ao longo do dia.

Apesar de apresentar muitos benefícios, o jejum intermitente pode oferecer alguns efeitos desconfortáveis como dores de cabeça, fraqueza, tonturas, dores de fome e alterações de humor.

- 1. Em caso de tontura, dor de cabeça ou vontade de comer algo salgado:** *Dilua 1 colher de café de sal rosa ou integral em 200 ml de água.*
- 2. Em caso de fome e/ou fraqueza:** *tome 1 porção ($\frac{1}{2}$ xícara ou 150 ml) de caldo de ossos.*
- 3. Vontade de comer doce:** *Chá de pau de canela (paus de canela para 500 ml de água- Ferva por 10 minutos, desligue o fogo e deixe em infusão por mais 5 minutos.)*
- 4. Em caso de atividade física intensa:** *tomar 1 dose de booster termogênico: 200 ml de café preto ou chá verde + 1 colher de sobremesa de TCM ou óleo de coco. Misture e tome até 2x na janela de jejum.*

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
CAFÉ DA MANHÃ				
pão sem glúten + ovo + fio de azeite com sal	mandioca cozida + proteína em pó no leite vegetal	Omelete de avocado com tomate e manjerição	2 bolachas de arroz médias+ tofu + gergelim	Avocado Toast (2 fatias de pão sem glúten + abacate amassado + 2 ovos mexidos)
ALMOÇO				
Couve manteiga refogada com azeite + abobrinha cozida + Bife acebolado + mandioquinha cozida	tilápia + alcachofra + espinafre + azeite	frango + milho + alface + palmito + gergelim	ovo de codorna + rúcula + tomate cereja + azeite + manjerição	torta salgada de frango
LANCHE				
morango batido com collagen protein	Panqueca de banana com chia	Batata doce grelhada no azeite + ovos mexidos	Maracujá com collagen protein de baunilha	mamão com psyllium e snack de grão de bico
JANTAR				
frango + arroz + quiabo + espinafre	mignon suíno +mandioca cozida + agrião + beterraba + azeite	Salada de rúcula e alface + Filé de frango grelhado + batata doce grelhada no azeite de oliva	Salada de alface americana com tomate cereja + Omelete com azeitona	mix de folhas + feijão fradinho + cenoura + azeite

The image shows a spiral-bound notebook with lined pages, serving as a background for a recipe book cover. The notebook is open, with the left page visible. The word "Recipes" is written in a large, elegant, dark red cursive font across the center of the notebook. The background is decorated with various food items: sliced carrots and fresh basil leaves are at the top; a wooden spoon with white powder is on the left; and sliced mushrooms and a red chili pepper are at the bottom. The overall aesthetic is clean and inviting, suggesting a focus on healthy or natural recipes.

Recipes

OMELETE DE AVOCADO COM TOMATE E MANJERICÃO

Ingredientes

- 75 g de avocado/abacate
- 2 ovos
- 5 tomates-cereja
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Óleo de coco (para untar a frigideira)
- Temperos a gosto: manjericão, salsinha, sal rosa e pimenta-do-reino

Opcional:

1 colher de chá de nutritional Yeast Cheese Free - 1/4 de colher de chá de Curcumax (ou 1 colher de chá de Cúrcuma em pó

Modo de preparo:

Adicione em uma tigela os ovos, as sementes de chia, o manjericão, sal, pimenta-do-reino e misture bem. (Curcumax e/ou nutritional yeast são opcionais).

Em uma tábua, corte os tomates em rodellas e o avocado em tiras ou cubos pequenos, e reserve.

Preaqueça uma frigideira pequena em fogo médio/baixo e adicione o óleo de coco. Acrescente os tomates e o avocado, deixe dourar levemente e, em seguida, adicione a mistura de ovos temperados.

Tampe a frigideira e aguarde de 5 a 8 minutos (o tempo pode variar de acordo com o fogão; o ponto ideal é quando começarem a se formar bolhas e a superfície estiver seca). Cuidado para não deixar queimar o fundo.

Sirva em um prato e finalize com salsinha picada e uma pitada de sal.



BOLINHO DE INHAME

Ingredientes

- 1kg de batata doce (se quiser pode usar batata-baroa, inhame ou aipim)
- Tempero que preferir para cozinhar (louro, salsa, coentro, salsão,
- alecrim ou temperos secos)
- 1 litro de água
- 1 xícara de farinha de amêndoas

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture bem o inhame, o óleo sem sabor, o sal, as ervas finas e o alho amassado. Acrescente a farinha e mexa até obter uma massa homogênea, que não grude nas mãos. Caso necessário, adicione mais farinha.

Unte uma forma com azeite, modele bolinhas do tamanho desejado e disponha na forma.

Asse em forno preaquecido a 200 °C por 30 a 40 minutos.



PANQUECA DE ABÓBORA COM FARINHA DE AMÊNDOAS

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de abóbora cozida ou assada amassada
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 pitada de sal



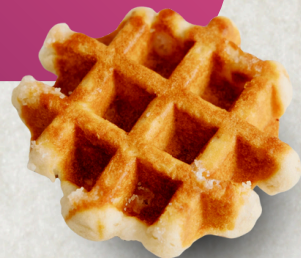
Modo de preparo:

Amassar bem todos os ingredientes, fazer uma bolinha e amassar, levando ao fogo em frigideira untada com azeite

WALFFLE PROTEICO

Ingredientes

- 1 ovo de chia (50ml de água + 2 col de sopa de sementes de chia – deixar hidratar por 10 minutos)
- 2 col sopa farelo aveia sem glúten
- ½ scoop de proteína em pó vegana baunilha
- 1 col chá psyllium
- ½ col café fermento
- 2 col sopa leite de coco.)



Modo de preparo:

Misture tudo e coloque na máquina de waffle ou na frigideira.

PUDIM DE CHIA COM GELEIA DE MORANGO E AMÊNDOAS

Ingredientes

- 60 g de chia
- 150 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de proteína vegetal sem sabor
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de amêndoas trituradas.



Modo de preparo:

Misture em uma tigela o leite de coco, a chia, o xilitol e a proteína em pó. Transfira para um copo ou taça, leve à geladeira por 40 minutos e sirva com geleia de morango sem açúcar.

SNACK DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 2 xícaras de grão-de-bico cru
- Temperos a gosto (ex.: lemon pepper, curry, cúrcuma)
- 2 colheres de chá de Azeite de oliva (opcional, mas deixa mais saboroso)



Modo de preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho por 48 horas, trocando a água várias vezes ao longo do processo. Cozinhe o grão-de-bico normalmente, mantendo a casca.

Escorra bem e tempere com lemon pepper, curry, cúrcuma e outros temperinhos de sua preferência. Se desejar, adicione um fio de azeite. Leve à airfryer a 180 °C por aproximadamente 20 minutos (o tempo pode variar de acordo com a marca da sua airfryer).

TORTA DE FRANGO

Ingredientes

- 4 ovos de galinha
- 2 colheres de servir de frango desfiado
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia em flocos fino
- Sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

Separe as claras da gema. Bata em neve e adicione às gemas aos poucos. Adicione todos os ingredientes e bata em velocidade média. Coloque para assar por 20-25 minutos em forno alto.

ROLINHO DE BERINJELA COM PASTA DE AZEITONA

Ingredientes

- 1 berinjela grande
- 3 colheres de sopa de azeitonas sem caroço
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal rosa
- Alecrim



Modo de preparo:

Fatie a berinjela bem fina, asse com sal rosa e alecrim até dourar. Bata azeitonas sem caroço com azeite e use 1 colher da pasta para rechear cada fatia. Arrume em um pote e finalize com azeite, limão e ervas a gosto.

HAMBÚRGUER SIMPLES

Ingredientes

- 1kg de carne moída
- 1 colher de café de sal
- Temperos e ervas a gosto



Modo de preparo:

Primeiro misture a carne com os temperos, depois forme bolinhas. Coloque na frigideira com fio de azeite.

TORTA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 250g de grão de bico cozido
- 2 colheres de sopa de azeite.



Modo de preparo:

Bata tudo no mixer até ficar liso. Se precisar, adicione azeite. Coloque em uma forma de torta e leve para assar por 10 min em forno 200 graus. Finalize com o recheio de sua preferência e leve ao forno para assar.