

TABELA DE PONTOS

Nome: _____

Pontos que podem ser ingeridos por dia : _____

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- As Frituras em imersão multiplica-se os pontos por 3;
- À milanesa ou empanados os pontos são multiplicados por 4;
- Pontos = calorias dividido por 3,6

Em relação as categorias alimentares

G1 (evitar à noite)-Massas, pães, cereais, raízes, tubérculos e farináceos;

G2-Carnes, ovos, grãos, leite e derivados;

G3-Frutas, verduras e legumes;

G4 (evitar à noite)-Açúcares;

G5-Gorduras;

Outros-São os alimentos que apresentam uma mistura de grupos, não sendo considerados como fonte de um único nutriente.

Siga todas as orientações, leia e releia o folheto de dicas e não se preocupe com o emagrecimento isso deverá ser uma consequência de sua mudança de hábitos e atitudes

Atenção:

> 70 % das calorias devem ser ingeridas até as 19:00 h.

> Coma de 3 em 3 horas

> Beba 2 litros de água por dia

> NÃO FAÇA DIETA INTUITIVA - programe seu dia e sua dieta

Abacate	G3	200g	½ unidade	68
Abacaxi	G3	75g	1 fatia	7
Achocolatado em pó	G4	15g	1 colh.sopa	20
Achocolatado pronto	G4	200g	1 caixinha	55
Açúcar	G4	15g	1 colh.sopa	17
Água de coco	outros	240ml	1 copo	12
Aguardente	outros	50ml	1 dose	32
Almôndega de frango	G2	25g	1 unidade	15
Arroz branco	G1	25g	1 colh.sopa	10
Azeite de oliva	G5	8ml	1 colh.sopa	20

Banana	nanica	G3	90g	24
Banana	ouro	G3	40g	12
Banana	prata	G3	55g	15
Barra de cereais	G1	25g	1 unidade	25
Barra de cereais light	G1	25g	1 unidade	16
Batata cozida	G1	30g	1 colh.sopa	8
Bife à rolê	outros	100g	1 rolinho	75
Bis	G4	7g	1 unidade	11
Biscoito água e sal	G1	7g	1 unidade	8
Biscoito cream cracker	G1	7g	1 unidade	8
Biscoito doce	G1	6g	1 unidade	7
Biscoito recheado	G4	8g	1 unidade	18
Bolo comum	G1	50g	1 fatia	60
Bolo diet	outros	60g	1 fatia	20
Bombom (Sonho de Valsa)	G4	22g	1 unidade	31
Brigadeiro	G4	10g	1 unidade	14
Cach. quente(pão/salsicha)	outros			80
Café s/ açúcar	outros			0
Caipirinha	outros	200ml	1 dose	49
Caldo de galinha	outros	15g	1 tablete	9

Canelone	outros	30g	1 unidade	53
Canja	outros	130ml	1 concha	30
Capelete cozido	G1	80g	1 xícara/chá	40
Cappuccino	outros	50ml	1 xícara	35
Caqui	G3	110g	1 unidade	30
Carne magra	G2	100g	1 filé	56
Carne moída	G2	25g	1 colh.sopa	12
Catchup	outros	20g	1 colh.sopa	6
Cerveja	outros	350ml	1 lata	40
Cerveja sem álcool	outros	350ml	1 lata	28
Cheeseburger	outros		1 lanche	110
Cheese	salada	outros	1 lanche	110
Chiclete	G4	5g	1 unidade	4
Chocolate ao leite	G4	30g	1 barra	45
Chopp claro	outros	200ml	1 tulipa	22
Chopp escuro	outros	200ml	1 tulipa	29
Costela suína	G2	100g	1 fatia	101
Coxinha/risole	outros	25g	1 unid. peq.	31
Cuscuz à paulista	outros	50g	1 fatia	92
Dadinho (doce)	G4	6g	1 unidade	8
Doce de fruta em pasta	G4	20g	1 colh.sopa	20
Doce de leite	G4	20g	1 colh.sopa	27
Empada de palmito	outros	55g	1 unid.peq.	71
Ervilha enlatada	G2	27g	1 colh.sopa	5
Esfiha de carne Habib's	outros		1 unidade	43
Farofa	G1	15g	1 colh.sopa	20
Feijão	G2	150g	1 concha	27
Feijoada	outros	150g	1 concha	96
Fibrax	G1	6g	1 unidade	5
Frango (coxa)	G2	100g	1 unidade	23
Frango (peito)	G2	120g	1 filé	34
Frango (sobrecoxa)	G2	100g	1 unidade	23
Gelatina (qualquer sabor)	G4	130g	1 taça	24
Gelatina diet (qq. sabor)	outros	130g	1 taça	5
Geléia de frutas	G4	15g	1 c.sobrem.	9
Goiaba	G3	100g	1 unidade	14
Goiabada	G4	30g	1 colh.sopa	23
Granola	G1	20g	1 colh.sopa	10
Hambúrguer (lanche)	outros		1 lanche	80
Hambúrguer bovino	G2	85g	1 unidade	30
Hambúrguer de frango	G2	85g	1 unidade	23
Hambúrguer de peru	G2	90g	1 unidade	23
Iogurte batido	G2	240ml	1 copo	61
Iogurte desnatado	G2	200ml	1 unidade	20
Iogurte light	G2	200ml	1 unidade	20
Iogurte natural	G2	200ml	1 unidade	40
Isotônico (Gatorade)	outros	240ml	1 copo	18
Jabuticaba	G3	75g	1 xícara/chá	10
Jiló	G3	30g	1 colh.sopa	5
Kani kama	G2	15g	1 unidade	4
Kiwi	G3	76g	1 unidade	15
Laranja	pêra	G3	1 unidade	10
Lasanha ao sugo	outros	190g	1 fat.média	110
Legumes (brócolis, couve Flor, cenoura, nabo) etc		G3	1 colh.sopa	5

Leite desnatado	G2	240ml	1 copo	20
Leite semidesnatado	G2	240ml	1 copo	32
Lingüiça de frango	G2	50g	1 unidade	16
Lingüiça de peru	G2	50g	1 unidade	20
Lingüiça suína	G2	40g	1 unidade	33
Limonada s/ açúcar	G3		à vontade	0
Lombo suíno	G2	40g	1 fatia	23
Maçã	G3	80g	1 unidade	14
Macarrão cozido	G1	100g	1 xícara/chá	20
Maionese	G5	27g	1 colh.sopa	54
Maionese light	G5	27g	1 colh.sopa	25
Mamão	formo	G3	1 fatia	10
Mandioca (aipim)	G1	100g	1 pedaço	34
Mandioquinha	G1	100g	1 pedaço	35
Manga	G3	200g	1 unidade	40
Manteiga/Margarina	G5	4g	1 colh.chá	8
Margarina light	G5	4g	1 colh.chá	4
Maracujá	G3	45g	1 unidade	13
Melancia	G3	200g	1 fatia	13
Melão	G3	115g	1 fatia	9
Milho em conserva	G1	25g	1 colh.sopa	6
Misto com presunto e queijo		outros		87
Molho à bolonhesa	outros	25g	1 colh.sopa	12
Molho à vinagrete	outros	30g	1 colh.sopa	5
Molho de tomate fresco	outros		à vontade	0
Molho inglês	outros	6g	1 colh.sopa	2
Molho rosê	outros	20g	1 colh.sopa	26
Molho tártaro	outros	20g	1 colh.sopa	29
Morango	G3	15g	1 unidade	2
Mostarda (molho)	outros	20g	1 colh.sopa	5
Mousse de chocolate	G4	150g	1 taça	135
Nhoque s/ molho	G1	30g	1 colh.sopa	12
Nuggets de frango (frito)	G2	25g	1 unidade	45
Nuggets de peixe (frito)	G2	25g	1 unidade	39
Óleo de soja	G5	8ml	1 colh.sopa	20
Ovo (clara)	G2	30g	1 unidade	4
Ovo (gema)	G2	15g	1 unidade	15
Ovo (inteiro)	G2	45g	1 unidade	20
Panqueca/carne (s/molho)	outros	80g	1 unidade	64
Pão de batata	G1	50g	1 unidade	40
Pão de forma	G1	25g	1 fatia	20
Pão de glúten/centeio	G1	30g	1 fatia	20
Pão de queijo	G1	20g	1 unidade	25
Pão diet/light	outros	30g	1 fatia	15
Pão francês c/ miolo	G1	50g	1 unidade	40
Pão francês s/ miolo	G1	30g	1 unidade	30
Pão integral	G1	25g	1 fatia	20
Pão italiano	G1	20g	1 fatia	20
Pão para hot	dog	G1	1 unidade	50
Pão sírio	G1	25g	1 unidade	25
Papaia	G3	310g	1 unidade	30
Pastel de carne	outros	32g	1 unidade	70
Peito de peru defumado	G2	15g	1 fatia	5
Pêra	G3	110g	1 unidade	20
Peru (peito)	G2	35g	1 fatia	6

Pêssego	G3	70g	1 unidade	10
Pizza à portuguesa	outros	140g	1 fatia	110
Pizza de atum c/ mussar.	outros	140g	1 fatia	91
Pizza de calabresa	outros	140g	1 fatia	114
Pizza de frango c/ Catupiry	outros	140g	1 fatia	90
Pizza de mussarela	outros	140g	1 fatia	85
Pizza marguerita	outros	140g	1 fatia	76
Pizza quatro queijos	outros	140g	1 fatia	120
Presunto de peru	G2	20g	1 fatia	7
Pudim diet	outros	50g	1 colh.sopa	4
Purê de batata	outros	45g	1 colh.sopa	16
Q				
Queijo branco light	G2	35g	1 fatia	15
Queijo cottage	G2	15g	1 colh.sopa	5
Queijo de soja (tofu)	G2	45g	1 fatia	25
Queijo minas	G2	20g	1 fatia	15
Queijo mussarela	G2	20g	1 fatia	18
Queijo mussar. de búfala	G2	20g	1 fatia	16
Queijo Polenguinho	G2	20g	1 unidade	15
Queijo prato	G2	15g	1 fatia	16
Queijo tipo Catupiry	G2	15g	1 colh.sopa	20
Queijo	quente	outros		72
Ravióli cozido	G1	80g	1 xícara/chá	40
Requeijão	G2	30g	1 colh.sopa	24
Requeijão light	G2	30g	1 colh.sopa	10
Ricota	G2	35g	1 fatia	17
Salada de frutas (s/nada)	G3	38g	1 colh.sopa	10
Salada (leg. c/ maionese)	outros	38g	1 colh.sopa	14
Salame	G2	3g	1 fatia	3
Salsicha de frango/peru	G2	40g	1 unidade	15
Salsicha suína	G2	40g	1 unidade	26
Sardinha em lata	G2	30g	1 unidade	24
Sopa	outros	130ml	1 concha	26
Sorvete de frutas	G4	80g	1 picolé	19
Sorvete de leite	G4	80g	1 bola	50
Sorvete light	G4	80g	1 bola	25
Strogonoff de carne	outros	40g	1 colh.sopa	22
Strogonoff de frango	outros	40g	1 colh.sopa	20
Sufilé de legumes	outros	30g	1 colh.sopa	20
Tangerina (mexerica)	G3	110g	1 unidade	15
Torrada doce/salgada	G1	10g	1 unidade	10
Torta doce	G4	100g	1 fatia	110
Torta salgada	outros	85g	1 fatia peq.	40
Tutu de feijão	outros	20g	1 colh.sopa	10
Uva	G3	5g	1 unidade	2
Uva passa	G3	18g	1 colh.sopa	10
Vegetais				
(folhas em geral, tomate)	G3		A vontade	0
Vinho branco/tinto	outros	130ml	1 taça	31
Vitamina de frutas c/ leite	outros	240ml	1 copo	45
Vitalife Integral	G1	6g	1 unidade	3

ORIENTAÇÕES

- 1- Faça um recordatório alimentar e observe o que você come e onde estão os erros alimentares.
- 2- Não faça dieta intuitiva
- 3- Anotar diariamente quantos pontos que você comeu naquele dia, depois de alguns dias você já se acostumou. Como você viu pode comer de tudo, mas tudo tem pontos e quanto maior a quantidade e quanto mais gostoso maior o n.º de pontos.
- 4- Use sempre adoçante artificial e cuidado com as frutas,
- 5- Sempre coma antes de sair de casa para encontrar com os amigos ou para festas, pois de barriga cheia fica mais fácil de agüentar as tentações
- 6- Procure comer devagar e saborear bem os alimentos, sempre descanse o garfo no prato entre cada garfada e mastigue bem os alimentos.
- 7- É normal nos primeiros dias sentir um suor frio e uma sensação esquisita de inapetência desânimo e às vezes tonteira leve não fique preocupada coma algo, boca seca e às vezes perda de sono nas primeiras noites se acontecer tome a medicação da tarde mais cedo 15:00 ou às 14:00 horas.
- 8- Procure comer qualquer coisa de 3 em 3 hs (uma banana, uma maçã, um cafezinho com adoçante e meio pãozinho,
- 9- Procure ter estes alimentos na sua bolsa até no serviço, e procure não ficar com muita fome e beba muita, mas muita água.
- 10- Nosso programa deve durar o tempo suficiente para que você alcance seus objetivos e você deverá tomar a medicação tantos meses quantos forem os quilos que você perder.
- 11- Identifique que fatores o levam a comer. Se for ansiedade resolva. ou espere até a hora certa, mas nunca transfira isto para a comida!!(fome compulsiva).
- 12- Faça as refeições em lugares apropriados e tranquilos.
- 13- Mantenha fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam., Deixe visíveis os alimentos saudáveis.
- 14- Levante-se da mesa imediatamente após as refeições, e rapidamente escova os dentes.
- 15- Procure caminhar o máximo possível, pratique atividades físicas informais. Ao sair de carro, por exemplo, pare numa vaga distante e caminhe. Use as escadas, ao invés de elevadores ou escadas rolantes.
- 16- Procure saber a diferença entre fome, sede e gula.
- 17- Estabeleça objetivo realista para o seu programa de emagrecimento, não persiga metas impossíveis. peso ideal é aquele que você consegue atingir de maneira saudável.
- 18- Dê mais importância ao seu comportamento do que ao peso. Não confunda um tropeço com fracasso no seu programa de dieta. Se por algum motivo você exagerar nas calorias, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação.
- 19- Não fique longo período sem se alimentar..
- 20- Fuja dos alimentos gordurosos. Torne saborosa sua refeição, mesmo com poucas calorias.
- 21- Aumente a quantidade de fibras na sua alimentação, comendo bastante verduras.
- 22- Nunca esqueça: o objetivo principal do seu tratamento é dirigido para a mudança de hábitos alimentares. Os anteriores contribuíram para você engordar.
- 23- Mantenha-se em contato conosco, a medicação que você estará usando dificilmente trará “mal estar”. Procure alimentar-se bem, dormir bem e os sintomas que por ventura vier a sentir com certeza desapareceram. A Bioplastia permite a mudança de nariz, boca, face e corpo com embelezamento sem cortes e sem cirurgia, dentro do consultório com anestesia local e sem pós operatório.

EXEMPLO DE DIETA PARA UM DIA

CAFÉ DA MANHÃ

- 2 FATIAS de LIGHT BRED DA WICKBOLT	40 pontos
- CAFÉ SEM AÇUCAR	0 pontos
- 1 fatia fina de queijo Danúbio	8 pontos
- 1 colher de chá de manteiga	8 pontos
Total	56 pontos

LANCHE MEIO DA MANHÃ

1 maçã ou 1 banana
(OBS: 1 bala tem 10 pontos, mas tem altíssimo Índice Glicêmico assim como uma pequena porção de chocolate.

ALMOÇO

Não comer os derivados das farinhas brancas
Não comer batatas, mandioca. Não comer massas e frituras
EXEMPLO de derivados da farinha branca - pães / bolos / biscoitos / macarrão e massas.
Sugestões: Arroz integral, salada com verduras a vontade legumes - vagem / repolho / abobora / cenoura / (derivados destes como suflê, picadinho com yogurte / molhos), carne - 1 porção de 30 gr - bife pequeno ou 2 pedaços pequenos de carne cozida sem gordura
Nunca comer empanados nem doces
Muito cuidado com as frutas
Nunca faça suco com as frutas, coma as frutas “in-natura”
Não tomar vitaminas

LANCHE VESPERTINO

Shake dietético ou um lanche com pão integral

JANTAR

Grelhado com carnes e legumes

CEIA

Sopa dietética

QUESTIONÁRIO PARA ACOMPANHAMENTO

- 1-SATISFEITA COM O TRATAMENTO- () sim - () não
- 2-HÁBITO INTESTINAL ? () regular; () Constipado
- 3-SONO () insônia inicial, () terminal (acorda e não dorme+)
- 4-FOME- () exagerada, () controlada, () sem fome.
- 5- ANSIEDADE? () sim - () não () melhor que antes
- 6-DESEJOS ALIMENTARES () sim - () não
- 7-EMAGRECENDO () sim - () não
- 8-DOR DE CABEÇA(CEFALEIA)- () sim - () não
- 9-RETENÇÃO HÍDRICA (INCHAÇO)- () sim - () não
- 10-QUAL É O SEU PESO AGORA? _____
- 11- DESEJO POR DOCES E CHOCOLATE- () sim () não
- 12- SEGUIU A DIETA - () sim - () não
- 13- FEZ USO DE MEDICAÇÃO- () sim - () não
- 14- FEZ USO DA SOPA DIETÉTICA- () sim () não
- 15- PAROU EM ALGUM FINAL DE SEMANA () sim () não.

Nome : _____

Tel: _____