

CLÁUDIA CUNHA  
NUTRICIONISTA

# DOCE VENENO

PLANO DETOX DE 21 DIAS

PARA SE LIVRAR DO  
**AÇÚCAR**  
DE UMA VEZ POR TODAS

a esfera  dos livros

# Índice

|  |    |
|--|----|
| INTRODUÇÃO .. . . . .  | 13 |
| CAPÍTULO 1 – PLANO 21 DIAS DETOX DO AÇÚCAR .. . . . .  | 15 |
| Em que consiste este plano? .. . . . .   | 17 |
| Objetivo do plano .. . . . .   | 17 |
| Como saber que é viciado em açúcar .. . . . .  | 19 |
| Razões para fazer o plano detox .. . . . .   | 20 |
| Qualquer pessoa pode fazer este programa? .. . . . .   | 21 |
| CAPÍTULO 2 – AÇÚCAR – UM HIDRATO DE CARBONO .. . . . .   | 23 |
| Nutrientes da alimentação .. . . . .   | 23 |
| Hidratos de carbono POSITIVOS e NEGATIVOS .. . . . .   | 25 |
| Os hidratos de carbono são uma fonte de energia necessária ao nosso organismo.<br>Então, porque temos de eliminar o açúcar? .. . . . . | 27 |
| Como transformamos os hidratos de carbono em energia? .. . . . .   | 28 |
| Regulação hormonal do açúcar – como funciona a insulina .. . . . .   | 29 |
| CAPÍTULO 3 – O QUE O AÇÚCAR PODE FAZER AO NOSSO ORGANISMO .. . . . .   | 31 |
| O açúcar e a inflamação .. . . . .   | 31 |
| O que o açúcar faz ao nosso corpo? .. . . . .  | 32 |
| Malefícios da adição ao açúcar .. . . . .  | 33 |
| Inflamação crónica .. . . . .  | 33 |
| Diabetes .. . . . .  | 34 |
| Hipoglicemia .. . . . .  | 35 |
| Aumento de peso e obesidade .. . . . .   | 36 |
| Alto consumo de frutose – fígado gordo e diminuição da saciedade .. . . . .  | 37 |
| Doenças cardíacas .. . . . .   | 38 |
| Cárie dentária .. . . . .  | 39 |
| Candidíase .. . . . .  | 39 |

|   |           |
|---|-----------|
| Insónia .. . . . . .  | 39        |
| Crescimento de células cancerígenas .. . . . . .  | 40        |
| Problemas de pele .. . . . . .  | 40        |
| <b>CAPÍTULO 4 – PORQUE TEMOS DESEJO E COMPULSÃO POR AÇÚCAR?</b> .. . . . .                        | <b>43</b> |
| <i>Bingeing</i> .. . . . . .  | 44        |
| Ressaca .. . . . . .  | 44        |
| Desejo .. . . . . .   | 45        |
| Sensibilização cruzada .. . . . . .   | 46        |
| <b>CAPÍTULO 5 – É MELHOR ENCONTRAR SUBSTITUTOS ARTIFICIAIS OU ELIMINAR O AÇÚCAR?</b> .. . . . . . | <b>49</b> |
| Adoçantes artificiais .. . . . . .  | 49        |
| Os adoçantes artificiais vão afetar o peso? .. . . . . .  | 50        |
| <b>CAPÍTULO 6 – APRENDER A INTERPRETAR OS RÓTULOS..</b> .. . . . . .                              | <b>53</b> |
| 1. <sup>a</sup> regra – Não vá de estômago vazio! .. . . . . .                                    | 53        |
| 2. <sup>a</sup> regra – Leve uma lista .. . . . . .   | 53        |
| 3. <sup>a</sup> regra – Leia o rótulo dos produtos .. . . . . .                                   | 54        |
| Saber interpretar os rótulos .. . . . . .   | 54        |
| Diferenças entre alimentos <i>diet</i> , <i>light</i> e zero .. . . . . .                         | 59        |
| Alimentos <i>diet</i> .. . . . . .  | 59        |
| Alimentos <i>light</i> .. . . . . .   | 59        |
| Alimentos zero .. . . . . .   | 62        |
| <b>CAPÍTULO 7 – ALIMENTOS A ELIMINAR E A INTRODUIZIR ..</b> .. . . . . .                          | <b>65</b> |
| Substituições .. . . . . .  | 70        |
| <b>CAPÍTULO 8 – ANTES DE COMEÇAR</b> .. . . . . .   | <b>71</b> |
| Retire da sua despensa os alimentos proibidos.. . . . . .   | 71        |
| Prepare o corpo .. . . . . .  | 72        |
| Dicas importantes para se preparar .. . . . . .   | 72        |
| <b>CAPÍTULO 9 – HOJE É O PRIMEIRO DIA DO RESTO DA SUA VIDA....</b> .. . . . . .                   | <b>75</b> |
| <b>PLANO 21 DIAS DE DETOX</b> .. . . . . .  | <b>76</b> |
| Semana 1 .. . . . . .   | 76        |
| Semana 2 .. . . . . .   | 83        |
| Semana 3 .. . . . . .   | 89        |

|  |     |
|--|-----|
| RECEITAS .. .. .                                 | 95  |
| Pequenos-almoços e lanches .. .. .               | 96  |
| Abacate com ovo .. .. .                          | 96  |
| Pão de grão-de-bico e sementes .. .. .           | 97  |
| Pão de espelta .. .. .                           | 98  |
| Panquecas de aveia .. .. .                       | 99  |
| Batido de aveia doce .. .. .                     | 100 |
| Batido <i>red</i> .. .. .                        | 101 |
| Batido de abacaxi .. .. .                        | 102 |
| Granola rápida .. .. .                           | 103 |
| Granola de aveia .. .. .                         | 104 |
| Granola de quinoa .. .. .                        | 105 |
| Papas de aveia proteica.. .. .                   | 106 |
| Iogurte vegetal .. .. .                          | 107 |
| Barritas de cacau e avelãs.. .. .                | 108 |
| Barritas energéticas .. .. .                     | 109 |
| <br>   |     |
| Sopas .. .. .                                    | 110 |
| Creme de cenoura e coentros .. .. .              | 110 |
| Creme de espinafres .. .. .                      | 111 |
| Sopa de agrião .. .. .                           | 112 |
| Sopa de beterraba .. .. .                        | 113 |
| Creme de alho-francês .. .. .                    | 114 |
| Sopa de feijão-verde e tomate .. .. .            | 115 |
| Creme de curgete .. .. .                         | 116 |
| Sopa de especiarias .. .. .                      | 117 |
| Creme de ervilhas .. .. .                        | 118 |
| Creme de brócolos.. .. .                         | 119 |
| Sopa laranja .. .. .                             | 120 |
| Sopa de tomate .. .. .                           | 121 |
| Sopa de cogumelos .. .. .                        | 122 |
| Sopa de couve-flor e alho-francês .. .. .        | 123 |
| Sopa de alface .. .. .                           | 124 |
| <br>   |     |
| Pratos principais .. .. .                        | 125 |
| Dourada com puré de aipo .. .. .                 | 125 |
| <i>Sashimi</i> com esparquete de curgete .. .. . | 126 |

|  |     |
|--|-----|
| Almôndegas com cebolinho..                                   | 127 |
| Salada de cogumelos frescos ..                               | 128 |
| Panquecas de couve-flor ..                                   | 129 |
| Pastéis de pescada cozida..                                  | 130 |
| Salmão grelhado com sésamo ..                                | 131 |
| Miolo de camarão com lentilhas de lima e malagueta..         | 132 |
| Hambúrguer de espinafres e tofu ..                           | 133 |
| Frango com salada de funcho ..                               | 134 |
| Bacalhau tipo à Brás ..                                      | 135 |
| <i>Nuggets</i> de peru no forno..                            | 136 |
| Lasanha de beringela e curgete ..                            | 137 |
| Salada de couve-roxa, atum e maçã..                          | 138 |
| Hambúrguer de cogumelos ..                                   | 139 |
| Salada de gambas ..  | 140 |
| <br>   |     |
| Bebidas vegetais ..  | 141 |
| Bebida de avelã ..   | 141 |
| Bebida de linhaça ..   | 141 |
| Bebida de amêndoa ..   | 142 |
| Bebida de aveia ..   | 142 |
| Bebida de coco ..  | 143 |
| Bebida de quinoa ..  | 143 |
| Bebida de noz..  | 144 |
| Bebida de girassol ..  | 144 |
| Bebida de linhaça com amoras ..                              | 145 |
| Bebida de amêndoa saborosa ..                                | 145 |
| <br>   |     |
| Capítulo 10 – DIÁRIO E REGISTOS ..                           | 147 |
| Autoavaliação e evolução ..                                  | 152 |
| Registo de pesagem e medidas ..                              | 154 |
| <br>   |     |
| CONCLUSÃO ..   | 159 |
| O que comer quando sente «aquela» vontade de devorar tudo?.. | 160 |
| Voltar ao plano detox ..                                     | 162 |
| <br>   |     |
| BIBLIOGRAFIA ..  | 163 |

«Comer é uma necessidade,  
mas comer com inteligência é uma arte.»

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

## INTRODUÇÃO

O plano de 21 dias sem açúcar pretende acabar de vez com o desejo e impulso de comer doces. Ao longo do livro, irá perceber onde está escondido o açúcar, aprenderá a interpretar os rótulos, saberá quais são os malefícios do consumo de açúcar e terá um plano estruturado para conseguir cumprir 21 dias seguidos de uma alimentação sem açúcar. Vão ser apenas 21 dias que vão ditar o futuro da sua saúde e alimentação.

O açúcar não está apenas presente nos doces, bolachas e gelados, ele está escondido em muitos outros alimentos e nem nos apercebemos dele. O meu objetivo é que cada pessoa que leia este livro seja capaz de terminar com este vício, porque, como muitos estudos científicos têm vindo a comprovar, este vício não está apenas associado ao peso, mas também a outros problemas de saúde, tais como diabetes, insónias, problemas de pele, hipertensão arterial, etc.

A Organização Mundial de Saúde referiu recentemente a importância da diminuição do consumo de açúcar. O conhecido Jamie Oliver, que participa em programas televisivos, dono de famosos restaurantes e que já escreveu alguns livros, veio tornar pública a sua luta contra o açúcar. Jamie quer que o primeiro-ministro do Reino Unido David Cameron crie impostos sobre as bebidas açucaradas, e está confiante de que vai conseguir. É uma urgência terminar de vez com este «doce veneno», o açúcar!

## DOCE VENENO

Eu acredito que, se conseguirmos mudar os nossos hábitos e transmitirmos esse ensinamento aos nossos filhos e familiares, vamos tornar a vida de todos mais saudável, através de uma alimentação adequada.

Não digo que nunca mais vamos comer um doce ou um bolo, mas sei que, quando terminar este programa, não vai sentir necessidade de comer algo doce. Vai deixar esse consumo para um dia festivo, como o Natal ou um aniversário.



## PLANO 21 DIAS DETOX DO AÇÚCAR

A alimentação faz parte das nossas necessidades básicas, precisamos dela para sobreviver, mas o que comemos influencia a nossa saúde e qualidade de vida; por isso, dedico-me a ajudar os outros nas suas escolhas alimentares, para que estas os ajudem a promover a saúde e, caso assim seja, lhes deem forças para ultrapassar, com sucesso, situações de doenças.

Algumas doenças oportunistas desenvolvem-se pelo elevado consumo de açúcar, como, por exemplo, o cancro. Sabia que uma alimentação sem açúcar ajuda a lutar contra o cancro? É verdade, as células cancerígenas necessitam de açúcar para sobreviverem e se desenvolverem, pelo que erradicar o açúcar da alimentação ajuda a combatê-lo.

Ao longo do tempo em que tenho dado consultas, tenho deparado com a dificuldade que as pessoas sentem em eliminar os doces da alimentação. Mesmo aquelas pessoas que não se sentem viciadas em açúcar acabam por consumir quatro a cinco peças de fruta por dia. Porquê? «Oh Doutora, porque a fruta é doce e eu gosto tanto», «Porque é a minha sobremesa», «Sinto que me falta alguma coisa quando não como fruta.» Claro que a fruta faz bem e é rica em vitaminas e outros componentes, mas também tem um grande teor de frutose, que é o açúcar natural da fruta. De alguma maneira, todos procuram o estímulo do doce em alguma comida. E o açúcar é «matreiro», porque nos faz desejar mais, cria habitação, vício, e leva-nos a crer que é quase impossível viver sem ele.

de um modo temporário. Se faz medicação ou tem algum problema de saúde, deve avisar o seu médico ou outro profissional de saúde sobre as mudanças na sua alimentação, pois podem interferir com a medicação que faz. Dependendo da idade, género e história clínica, pode existir a necessidade de um reajuste de dosagem ou até da própria medicação.

## AÇÚCAR – UM HIDRATO DE CARBONO

Quando falo em detox do açúcar, não me refiro apenas ao açúcar branco, mel, sumos de fruta, refrigerantes, produtos de pastelaria, etc. O açúcar está presente em inúmeros alimentos, muitas vezes naqueles que nos parecem mais insuspeitos. Muitos dos meus pacientes ficam estupefactos quando lhes digo que não podem abusar da fruta, pois geralmente a fruta tem um elevado teor de açúcar. «A sério?! Mas afinal a fruta não faz parte de uma dieta saudável?», perguntam-me frequentemente. É verdade que a fruta faz parte de uma dieta saudável, mas tem de ser consumida com conta, peso e medida, caso contrário, acabará por não ser benéfica.

### Nutrientes da alimentação

A nossa alimentação deve fornecer ao nosso corpo os nutrientes e micronutrientes necessários para o seu bom funcionamento. Mas, afinal, o que são os nutrientes?

Os nutrientes podem ser divididos em macronutrientes e micronutrientes.

Os **macronutrientes** são os que nos fornecem calorias, como as proteínas, os hidratos de carbono (ou glúcidos) e a gordura (ou lípidos). Por cada grama, as proteínas e os hidratos de carbono fornecem 4 kcal, e as gorduras 9 kcal por grama.

As kcal (habitualmente falamos em calorias) são uma unidade de medida que nos permite fazer a relação entre o que comemos e a energia que advém desses alimentos.

Enquanto nutricionista não ligo muito às calorias... preocupa-me mais quais são os alimentos que comemos, qual é a sua riqueza nutricional. Será o mesmo comer 500 kcal de um hambúrguer ou 500 kcal de legumes?! Com certeza que não! Os legumes têm uma riqueza nutricional muito mais interessante do que um hambúrguer. Enquanto os legumes estão repletos de vitaminas e minerais importantes para as funções das células e dos órgãos, tendo também na sua constituição uma boa quantidade de água, o hambúrguer é rico em gordura menos boa (gordura saturada e trans) e pobre em vitaminas e minerais.

## Não conte calorias, mas sim nutrientes!

Por outro lado, os **micronutrientes**, como as vitaminas e os minerais, são alguns dos constituintes dos alimentos, mas não nos fornecem calorias. São usados para nutrir as nossas células e participam nos mais complexos metabolismos do nosso organismo, como é o caso, por exemplo, das vitaminas B, que estão envolvidas em processos neurológicos, o ácido fólico, na síntese de hemoglobina, a vitamina C como um importante antioxidante, o cálcio, que é um auxiliar do sistema nervoso, a vitamina D, que funciona quase como uma hormona e é fundamental para o sistema imunitário, entre outros.

Os hidratos de carbono têm inúmeras funções no nosso organismo, mas um dos principais objetivos é ser uma **fonte de energia** para o desenvolvimento e a manutenção das funções celulares do organismo.