



TREINO DO ZÉ

O Guia Realista de Compras para  
**SECAR BARRIGA**  
(Mesmo Sem Tempo)



# INTRODUÇÃO

**Este e-book foi criado para para mulheres 30+ que querem emagrecer sem dietas restritivas e sem viver na cozinha.**

**Não é sobre comer menos... é sobre escolher melhor.**

**Se você sente que faz dieta, tenta treinar... mas a barriga continua ali. Eu preciso te dizer uma coisa com muita verdade:**

**O problema não é falta de esforço.**

**É falta de estratégia no dia a dia.**

**E tudo começa no lugar mais ignorado:**

**As suas compras.**

**Porque o que entra na sua casa... define o seu resultado.**





# MENOS 27,8 KG

Este é um dos guias e estratégia que usamos no meu Protocolo Lipometabólica, e foram o que ajudaram a Jéssica a perder 27,8kg e construir tónus muscular em 6 meses!

Resultados reais, com métodos que funcionam e que tu também podes ter!

## EU QUERO UM RESULTADO ASSIM!

**CARREGA AQUI**  
**PARA SABER MAIS**



TREINO DO ZÉ

# SUMÁRIO

<b>Antes de ir às compras</b>	<b>05</b>
<b>Escolher os alimentos certos</b>	<b>07</b>
<b>Base da Sua Alimentação</b>	<b>08</b>
<b>Aprender a Ler Rótulos</b>	<b>09</b>
<b>Como Ler os Rótulos na Prática</b>	<b>11</b>
<b>Organizar a tua Lista de compras</b>	<b>13</b>
<b>Top 5 Produtos Recomendados</b>	<b>21</b>



## PRIMEIRA ESTRATÉGIA: **ANTES DE IR ÀS COMPRAS**



Um bom resultado começa antes mesmo de entrares no supermercado.

Organizar-te não é só sobre comida. É sobre criar um ambiente que te ajuda a ter consistência, mesmo nos dias mais caóticos.

### ✔ **OLHA PRIMEIRO PARA O QUE JÁ TENS EM CASA**

Antes de comprar mais, vê o que já está na tua cozinha.

Isso evita desperdício e facilita decisões mais rápidas durante a semana.

### ✔ **DEFINE REFEIÇÕES SIMPLES (NÃO PERFEITAS)**

Não precisas de um plano complicado. Escolhe 2 a 3 refeições base para repetir. Isso reduz o stress e aumenta a consistência.

### ✔ **VAI COM UMA LISTA (E SEGUI-A)**

Entrar no supermercado sem lista é entrar no modo automático.

A lista mantém-te focada no que realmente importa.



## ✔ ORGANIZA POR CATEGORIAS

Divide na lista:

Ex: proteínas, legumes, hidratos, snacks. Isso torna tudo mais rápido, e evita compras por impulso.

## ✔ COMPRA A PENSAR NA TUA ROTINA REAL

Não compres como se tivesses tempo de sobra. Compra para a vida que tens hoje.

## ✔ NUNCA VÁS COM FOME!

Quando estás com fome, decides com emoção, não com estratégia. E isso pode sabotar toda a tua semana.



## SEGUNDA ESTRATÉGIA: **ESCOLHER OS ALIMENTOS CERTOS** (SEM SE COMPLICAR)

Você não precisa de comer “perfeito”. Mas precisa aprender a escolher melhor.

E existe uma forma simples de fazer isso no dia a dia



## **DÊ PRIORIDADE AO NATURAL:**

Alimentos mais próximos da natureza são:

- ✓ Mais nutritivos
- ✓ Mais saciantes
- ✓ E ajudam no controle da fome

➡ Quanto mais simples, melhor.



# BASE DA SUA ALIMENTAÇÃO:

## Constrói as tuas refeições com:

✓ **Legumes**  
(em grande quantidade)

✓ **Proteínas**  
(em todas as refeições)

**Legumes**  
(em grande quantidade)

Brócolos, espinafre,  
cenoura, courgette, tomate,  
couve, alface, pimentos,  
cogumelos...



**Gorduras boas**

Abacate, azeite, frutos  
secos, sementes...

**Proteínas**

(em todas as refeições)

Frango, peixe, ovos,  
iogurte grego, tofu,  
leguminosas...



**Hidratos  
inteligentes**

Batata doce, arroz  
integral, aveia, quinoa, pão de  
fermentação lenta, fruta...



Isso ajuda a **manter energia** e **reduzir a vontade por doces**.

## ERROS QUE TRAVAM RESULTADOS

Evita estes erros:

- ✗ Pouca proteína
- ✗ Excesso de hidratos
- ✗ Falta de legumes
- ✗ Cortar gordura totalmente



TREINO DO ZÉ

# TERCEIRA ESTRATÉGIA

# APRENDER A LER RÓTULOS

(SEM COMPLICAÇÃO)

Não é sobre saber tudo.  
É sobre saber o suficiente para não seres enganada.

## COMO DECIDIR RÁPIDO NO SUPERMERCADO

Pensa nisso como um **“semáforo”**

### VERMELHO

Evitar no dia a dia produtos com:

- ✗ **Muito açúcar**
- ✗ **Gorduras de baixa qualidade**
- ✗ **Muitos ingredientes**

☞ Consumo ocasional

### AMARELO

Usar com equilíbrio:

- **Produtos mais prático, mas com alguma alteração.**

☞ Podem fazer parte, mas sem exageros.

### VERDE - PRIORIDADE

- **Alimentos simples, naturais e pouco processados.**

☞ Esses devem ser a base da tua alimentação.



## DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



ALIMENTOS  
por 100g

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

## DESCODIFICADOR DE RÓTULOS



BEBIDAS  
por 100ml

	GORDURA (Lípidos)	GORDURA SATURADA	AÇÚCARES	SAL
ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

Mais informações consulte [www.alimentacaosaudavel.dgs.pt](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt)



### REGRA DE OURO (SIMPLIFICA TUDO) ✨

- ⚡ Se a lista de ingredientes é grande... o produto é mais processado.
- ⚡ Se não consegues ler ou entender... provavelmente não precisas.



### ATENÇÃO AO "MARKETING"

Nem tudo o que parece saudável... é.

- "Integral" (nem sempre é mesmo)
- "Light" (compensa com outro ingrediente)
- "Sem açúcar" (mas cheio de substitutos)



TREINO DO ZÉ

# QUARTA ESTRATÉGIA: COMO LER RÓTULOS NA PRÁTICA

Ler rótulos não precisa ser complicado.

Com alguns pontos simples, você consegue tomar decisões mais conscientes, sem cair nas armadilhas do marketing.



## LISTA DE INGREDIENTES

### 1. OLHA PARA A ORDEM:

Os ingredientes aparecem por ordem de quantidade. O primeiro da lista é o que mais tem no produto.

💡 Se o primeiro ingrediente for açúcar, farinha refinada ou gordura já é um sinal de alerta.

### 2. ATENÇÃO AOS ALERGÊNIOS:

Ingredientes como: Leite, Glúten, Frutos secos Normalmente aparecem em destaque (negrito).

👉 Isso ajuda a identificar rapidamente o que pode causar desconforto.

#### Regra simples (menos é mais):

👉 Quanto maior a lista... mais processado é o produto.

Prefira:

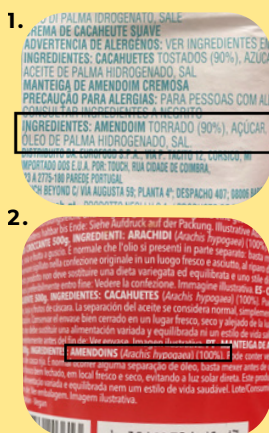
- ✔ Listas curtas
- ✔ Ingredientes que você reconhece

#### \*EXEMPLO SIMPLES:

1. Menos interessante: Amendoim + açúcar + óleo de palma hydrogenado + aditivos

2. Melhor opção: Amendoim 100%

#### \*EXEMPLO SIMPLES:



# COMO IDENTIFICAR INGREDIENTES ESCONDIDOS

Nem sempre o problema está no alimento...  
mas nos nomes diferentes que aparecem no rótulo.

☞ O que parece **“inofensivo”** pode estar escondido.

## ⚠ ADITIVOS ALIMENTARES

Produtos muito processados costumam ter:

- ☞ Conservantes
- ☞ Corantes
- ☞ Edulcorantes
- ☞ Estabilizantes

PODEM APARECER COMO  
CÓDIGOS: (E262, E352, ERC.)

### INGREDIENTES ESCONDIDOS



#### AÇÚCAR

- Xarope de..
- Maltodextrina
- Glicose
- Dextrose
- Sacarose
- Maltose

☞ Pode aparecer  
vários nomes  
diferentes

#### GORDURA TRANS

- Gordura  
hidrogenada
- Gordura  
vegetal
- Gordura  
interesterifica  
da

☞ Muito comum  
em produtos  
industrializados

#### SAL

- Glutamato
- Monossódico
- Ciclamato de  
Sódio
- Nitrato de  
sódio

☞ Muito comum  
em produtos  
industrializados

## ✗ NÃO CAIA NO MARKETING

- ☞ **“Integral”** - O primeiro ingrediente deve ser integral
- ☞ **“Light”** - Pode ter menos de um nutriente...mais de outro.



# QUINTA ESTRATÉGIA

## ORGANIZAR A TUA LISTA DE COMPRAS

Agora que já sabes, é hora de simplificar a tua rotina.  
**Perder peso não significa comer menos, mas sim comer melhor!**

### PARA QUE SERVE ESTA LISTA?

Esta lista foi criada para te ajudar a:

- ✔ Comer de forma equilibrada
- ✔ Evitar decisões por impulso
- ✔ Poupar tempo no dia a dia
- ✔ Manter consistência (mesmo com rotina corrida)

Porque o que entra na tua casa... define os teus resultados.

### COMO USAR NA PRÁTICA

Não compliques. Usa esta lista como base semanal:

- ✔ Escolhe alimentos simples
- ✔ Repete refeições estratégicas
- ✔ Adapta à tua rotina e preferências

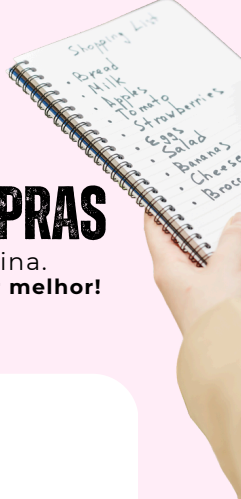
💡 Não precisas de variedade infinita. Precisas de consistência.

### DICA IMPORTANTE

Deixa a lista visível:

No frigorífico, no telemóvel ou no bloco de notas

💡 Isso evita compras por impulso e mantém-te focada.



# PROTEÍNAS: A BASE DO TEU RESULTADO

Se queres reduzir a barriga, controlar a fome e manter energia... a proteína precisa estar presente todos os dias.

## CARNES MAGRAS

Melhores escolhas para o dia a dia:

**Frango:** peito (sem pele)

**Peru:** peito (sem pele)

**Porco:** lombo ou bifes magros

**Vaca:** alcatra, vazia, acém

💡 Quanto mais magra a carne, melhor para manter o equilíbrio.



## PEIXES

(SE FOREM EM CONSERVA, POR EXEMPLO O ATUM, QUE SEJAM EM ÁGUA)

**Peixes magros:** Pescada, bacalhau, linguado, robalo...

**Peixes gordos:** Salmão, sardinha, cavala, atum (ricos em ómega-3, mas mais calóricos)

**Ovos - Claras de ovos**

**Proteínas de origem vegetal:** Tofu, tempeh, seitan, soja



TREINO DO ZÉ

# CARBOIDRATOS

Os hidratos não são o problema.  
O problema é a escolha... e a quantidade.

Quando bem utilizados, ajudam a:  
Dar energia; Melhorar o desempenho nos treinos;  
Reduzir a vontade por doces

## Escolhe hidratos simples e menos processados:

Aveia  
Batata-doce  
Batata branca  
Arroz (integral ou basmati)  
Quinoa  
Massa integral  
Pão de qualidade (fermentação lenta, centeio, espelta)  
Cereais sem açúcar adicionado

**Quanto mais natural, melhor.**

# LEGUMINOSAS

Além de hidratos, também fornecem  
proteína e fibra:

Feijão (preto, vermelho, branco)  
Lentilhas (verdes, vermelhas)  
Grão-de-bico  
Ervilhas  
Favas

Se forem em conserva:  
prefere opções com menos sal e sem  
aditivos.



# FRUTAS

As frutas são aliadas, não inimigas. Podem fazer parte do teu dia a dia, para melhor saciedade, hidratação, desde que escolhidas com equilíbrio.

## Podem ser:

Frescas; Congeladas (sem açúcar ou aditivos)

- Morangos
- Mirtilos / amoras
- Melancia
- Melão
- Laranja
- Maçã
- Pêra
- Pêssego
- Ameixa
- Kiwi



## ! DICA IMPORTANTE

Evita:

- Frutas em calda
- Frutas com açúcar adicionado
- Sumos industrializados

Prefere sempre a fruta inteira.

# LEGUMES (BASE DA TUA ALIMENTAÇÃO)

Se há algo que deve estar presente todos os dias... são os legumes.

Quanto mais variedade, melhor.

- Brócolos
- Couve-flor
- Espinafres
- Courgette
- Beringela
- Cenoura
- Pepino
- Tomate
- Pimento
- Cebola
- Alho



## FOLHAS VERDES

- Alface
- Rúcula
- Agrião
- Couve

💡 Ótimas para aumentar volume das refeições sem aumentar calorias



# PRODUTOS PARA PREPARAÇÃO

Pequenas escolhas na preparação dos alimentos fazem uma grande diferença no resultado final.

## ADOÇANTES & SABORES NATURAIS

✓ Mel (com moderação)

✓ Especiarias:

Canela

Cacau

Curcuma

Cominhos

Pimenta

✓ Ervas aromáticas:

Orégãos

Manjeriço

Salsa

💡 Mais sabor sem necessidade de açúcar ou molhos prontos



## GORDURAS (USAR COM EQUILÍBRIO)

✓ Azeite extra virgem

✓ Spray de azeite (para controlar quantidade)

💡 Preferir métodos simples : menos gordura, mais controlo



## MOLHOS (ESCOLHER MELHOR)

✓ Mostarda

✓ Molho de tomate simples

⚠ Evitar:

-Molhos com açúcar adicionado

-Molhos industrializados com muitos ingredientes.



# LACTICÍNIOS & ALTERNATIVAS

## IOGURTES

-Iogurte grego natural (sem açúcar)

-Skyr

-Iogurte natural

## BEBIDAS VEGETAIS

Bebida de amêndoa, aveia ou de soja.

☞ Preferir:

Sem açúcar adicionado

Fortificadas com cálcio e vitamina D

## LEITE

-Leite magro ou meio gordo

-Leite sem lactose (se necessário)

## QUEIJOS

-Queijo fresco

-Queijo quark

-Requeijão

-Queijo cottage

-Queijos fatiados magros



TREINO DO ZÉ

# BEBIDAS

A hidratação influencia diretamente a tua energia, fome e resultados.



## PRIORIDADE NO DIA A DIA

- ✓ Água
- ✓ Água com gás (sem açúcar)
- ✓ Chá (verde, preto, ervas)
- ✓ Café

💡 Simples funciona melhor.

## ⚠ O QUE EVITAR

- Refrigerantes
  - Águas aromatizadas com açúcar
  - Bebidas açucaradas
- 👉 Podem aumentar a fome e dificultar resultados

# EXTRAS E SNACKS

Para momentos de fome entre refeições

## BOAS OPÇÕES

- Frutos secos (amêndoas, nozes, cajus)
- Sementes (chia, linhaça, abóbora, girassol)
- Barras proteicas (verificar ingredientes)



## OPÇÕES MAIS EQUILIBRADAS

- ✓ Milho para pipocas (feito sem gordura)
  - ✓ Chocolate negro (mín. 70% cacau)
  - ✓ Gelatina 0%
- 💡 Pequenas quantidades fazem a diferença



TREINO DO ZÉ

# LISTA DE COMPRAS

## Proteínas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Vegetais / Legumes

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Leguminosas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Frutas

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# LISTA DE COMPRAS

## Leites e derivados

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Gorduras

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Sementes s/ sal

- 
- 
- 
- 

## Leite vegetal s/ açúcar

- 
- 
- 
- 

## Temperos

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Outros

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# TOP 5 PRODUTOS RECOMENDADOS

## IOGURTES SÓLIDOS MAGROS



## IOGURTES KEFIR



## IOGURTES GREGOS MAGROS



## IOGURTES MAGROS S/ LACTOSE



## IOGURTES SKYR SEM LACTOSE



## CEREAIS



## BOLACHAS / TOSTAS



## PRODUTOS PARA BARRAR



TREINO DO ZÉ

## QUEIJOS



## BEBIDAS VEGETAIS



## PÃES

PÃO DE CENTEIO



PÃO DE ESPELTA  
C/ GRÃOS E SEMENTES



PÃO CONGELADO



TREINO DO ZÉ

# SE ÉS MULHER COM 30 ANOS OU MAIS E SENTES QUE JÁ TENTASTE DE TUDO MAS CONTINUAS NO MESMO CICLO...

Talvez te identifiques com isto:

- ✦ Já fizeste várias dietas... mas nada durou
- ✦ Sentes que falta energia no dia a dia
- ✦ Tens dificuldade em manter consistência
- ✦ E no fundo... já não te reconheces como antes

E no entanto, o que tu queres é simples:

- ✔ Reduzir a gordura acumulada
- ✔ Sentir-te mais leve, com mais energia e disposição
- ✔ Voltar a gostar do que vês ao espelho
- ✔ Criar hábitos que realmente consigas manter

**E É ISSO O QUE VOCÊ VAI ALCANÇAR COM O NOSSO ACOMPANHAMENTO**



**CARREGA AQUI**  
**PARA SABER MAIS**

