

DIETA

DE

BAIXO CARBOIDRATO

PRINCÍPIOS BÁSICOS

DIMINUA a ingestão dos alimentos abaixo durante o período de alteração do peso corporal

G

GRÃOS
(Tubérculos e Leguminosas)



A

AÇUCAR
(frutas)



F

FARINHAS
(Pães, Massas, Bolachas e Biscoitos)



Toda dieta deve ser individualizada e ter um propósito definido. Não há um método único!

DR. JOÃO ESCHILETTI
Cirurgia Plástica & Nutrologia Médica