Dieta Carnívora

Lista de alimentos da dieta carnívora

A dieta carnívora consiste apenas em alimentos de origem animal. Contanto que os participantes de sua refeição tenham andado, rastejado, voado, nadado ou tido pais, eles são um "fair play" (sem trocadilhos). Você não precisa seguir nenhuma regra em relação a horários, interrupções de macronutrientes ou porções. Simplesmente coma quando estiver com fome e até que esteja cheio. A seguir, exemplos de alimentos carnívoros aprovados.

Carne **Bife, hambúrgueres e carne vermelha em geral são as principais fontes de alimento para carnívoros. Como você não está comendo carboidratos ou qualquer tipo de alimento vegetal, é essencial que você consuma calorias suficientes para manter sua energia elevada, portanto cortes de carne mais gordos são os melhores. As carnes de aves e órgãos também são boas, assim como produtos de carne processada, como bacon e linguiça desde que sejam artesanais (sem bruxarias).**

Peixe

Qualquer tipo é bom, mas novamente, tipos mais gordos como salmão e sardinha são as escolhas mais inteligentes.

Ovos inteiros

Você precisará da gordura dessas gemas, não as jogue fora!!

Laticínios

Queijo, iogurte e manteiga vêm todos de animais e são tecnicamente admissíveis, embora a maioria dos carnívoros pareça omitir ou pelo menos limitá-los. Isto é geralmente devido a pessoas que descobrem a dieta de carnívoros como uma conseqüência da dieta cetogênica, em que leite e iogurte geralmente não são permitidos devido ao seu teor de lactose (açúcar). Como um dos objetivos de uma dieta carnívora é eliminar os nutrientes que seu corpo pode não ser capaz de processar de maneira ideal , você deve experimentar os alimentos lácteos um de cada vez e em pequenas doses para ver como você os manuseie. Você pode se sentir melhor sem nada.

Caldo de ossos

Totalmente permitido e aconselhável.

Produtos de carne gorda

Banha e outros alimentos ricos em gordura derivados de carne são permitidos e usados sempre para substituir os óleos vegetais sempre que necessário.

Condimentos

Sal e pimenta são seus melhores amigos, assim como salsinha, alho, mostarda e várias ervas e especiarias que tecnicamente não se qualificam como de origem animal. A maioria dos condimentos sem açúcar não contém substâncias que causam problemas digestivos na maioria das pessoas, por isso não vemos nenhum mal em usá-los apenas porque eles vêm de plantas (especialmente porque as pessoas normalmente apreciam condimentos em pequenas porções) . Ainda assim, devido ao seu teor de gordura, a carne - particularmente a carne vermelha - é bastante saborosa por si só, então você provavelmente vai achar que sal, pimenta ou pequenas quantidades de manteiga fornecem o sabor

que você quer sem a necessidade de acrescentar algo a mais.

Benefícios da dieta carnívora

1. Perda de peso *Uma dieta apenas de carne? A primeira reação da maioria das pessoas é que você engordará, mas isso é altamente improvável. Tal como acontece com a dieta cetogênica, não tendo em carboidratos mantém seu açúcar no sangue baixo em todos os momentos. Você não recebe picos de insulina, então seu corpo não tem motivos para armazenar calorias como gordura corporal. Além disso, as limitações sobre o que você pode comer tornam quase impossível obter um excedente de calorias sem um esforço conjunto.*

2. Melhor saúde do coração

3. Níveis menores de inflamação

4. Mais testosterona

5. Menos problemas digestivos

6. Maior clareza mental

7. Dieta Simplificada

A Dieta Carnívora:
Comer apenas carne é saudável, ou apenas mais uma loucura que virou modinha?

Vamos refletir sobre isso... Você só poderá comer alimentos de origem animal. Sem frutas. Sem legumes. Sem açúcar. Mas você poderá comer todos os hambúrgueres, bifes e costelas sem maiores restrições de quantidade. A maioria das pessoas tem uma das duas reações a isso. A) "Você só pode estar ficando maluco né, onde já se viu isso?" Ou B) "Tô dentro!" De todas as tendências que suportam o aconselhamento nutricional convencional, a dieta carnívora pode parecer a mais radical de todas. Uma coisa é recomendar o corte de carboidratos (a dieta cetogênica) ou a ingestão apenas de vegetais (a dieta vegana), mas sugerir que os alimentos de origem animal são tudo o que você precisa para ser saudável e que os vegetais podem prejudicar a saúde, parece, no mínimo, coisa de maluco, principalmente em face de tudo o que nos ensinaram na escola e todas as manchetes recentes de nutrição e saúde...

Mas a questão é que, além de alguns povos tribais isolados em lugares distantes do mundo (como os inuits das regiões árticas), poucas pessoas tentaram viver apenas com animais. Aqueles que o fizeram, foi simplesmente porque nenhuma outra fonte de alimento estava disponível. No entanto, a dieta carnívora (também chamada de dieta zero-carb) recentemente tem ganhado cada vez mais adeptos. E as pessoas estão aderindo por escolha ao invés da outrora necessidade! Por quê? Por muitas das mesmas razões, as pessoas experimentam uma dieta cetogênica: perda de peso, pensamento mais claro, menos problemas digestivos e uma abordagem simples para comer, que lhes permite consumir alimentos de que gostam. Pode também oferecer benefícios de desempenho. Embora o abandono de todos os alimentos vegetais pareça um passo severo, remove instantaneamente quase todos os alergenicos e antinutrientes que algumas pessoas acham que causam problemas de saúde e desconforto, e, como nas dietas cetogênicas, a falta de carboidratos pode oferecer várias vantagens.

Com sua aparição no podcast Joe Rogan Experience no final de 2017, e sua promoção através do site nequalsmany.com e Instagram (@ shawnbaker1967), Shawn Baker é o mais famoso defensor da dieta carnívora. Um cirurgião ortopédico e um atleta livre de drogas ao longo da vida, Baker está na casa dos 50 anos, tendo recentemente estabelecido dois recordes mundiais de remo indoor. Ele alega ter comido apenas produtos de origem animal - limitando-se principalmente a rib-eye steaks - por mais de um ano, sem sofrer nenhum problema de saúde e vendo seus ganhos na academia dispararem. Ele organiza um experimento contínuo e informal, incentivando qualquer um que esteja disposto a seguir a dieta para registrar sua experiência com ele, mas admite que não teve sua própria saúde avaliada oficialmente desde que começou a comer apenas animais. Rogan, na verdade, encolheu-se durante a entrevista quando Baker confessou que ele não tinha feito nenhum exame de sangue para verificar onde seus marcadores de colesterol, triglicerídeos e inflamação eram classificados. Felizmente, outros carnívoros (humanos) foram testados.

Dúvidas sobre Dieta Carnívora

1) "Por quanto tempo posso fazer a dieta carnívora?" Os primeiros dias podem ser desconfortáveis, com efeitos desagradáveis. Após esse período de adaptação você pode seguir na carnívora pelo tempo que julgar mais conveniente para você. Para muitos é extremamente fácil e libertador não comer vegetais, enquanto que para outros um grande sacrifício. A dieta carnívora vem como mais uma opção para comer comida de verdade.

2) "Faço JI também e sempre tenho dúvida se devo me forçar a comer como pós treino, mesmo não estando com fome." Coma quando sentir fome não é necessário comer forçado no pós-treino. A janela anabólica é de 24 a 40 horas.

3) "Bullet proof coffee e Kefir podem na dieta carnívora?" Laticínios são admissíveis na carnívora em pequenas quantidades. Observe sua tolerância aos laticínios deixando de consumi-los por um período de tempo. Depois reintroduza os laticínios observando qual será a resposta do seu corpo.

4) "Posso usar quais temperos?
" Temperos naturais não industrializados tendem a não trazer malefícios. Observe a resposta do seu corpo.

5) A lista do que realmente podemos comer na Carnívora. Em geral todos os cortes de carnes incluindo vísceras, caldo de ossos, tutano do osso, aves, ovos, peixes e frutos do mar.

6) "Faço LC há 3 anos e tenho minhas exceções 3 vezes no mês, pizza etc, dá pra ser assim na Carnívora?" Você está mais próximo de uma dieta flexível do que uma Low Carb propriamente dita. A proposta da Carnívora é diferente, é comida de verdade. Mas você pode fazer a dieta do jeito que você achar conveniente para você, o que me diz? rsss

7) "Gostaria de saber se variar de dieta é uma boa opção? Pq faço LC há um ano, mas as vezes prefiro ovos e carnes." Se você variar comendo comida de verdade e se sentindo bem, não há problema algum.

Programa Viva Leve Fit

Consultoria especializada em saúde alimentar