



**dietflash.**  
ACADEMY

## Manual Profissional

---

Introdução à Dieta Normoproteica

*viva o seu futuro.*





Mais de metade dos portugueses (67,6%), acima dos 15 anos, têm excesso de peso ou são obesos. São dados divulgados no relatório Health at a Glance, que colocam Portugal no quarto lugar da lista dos países da OCDE com mais obesos.

## AS CAUSAS MAIS FREQUENTES DO SOBREPESO

1

A oferta alimentar qualitativa ou quantitativa.

2

Os transtornos do comportamento alimentar.

3

A redução do consumo energético (sedentarismo).

4

As alterações metabólicas.

5

A genética: Polimorfismo de genes.

## O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) DETERMINA-SE:

PESO CORPORAL **DIVIDIDO PELA** ALTURA AO QUADRADO

VALORES NORMAIS	19 A 24,9
SOBREPESO	25 A 29,9
OBESIDADE MODERADA	30 A 34,9
OBESIDADE SEVERA	35 A 39,9
OBESIDADE MÓRBIDA	40 OU MAIS

Em 1971 o Dr. Blackburn, da Faculdade de Medicina de Harvard, determinou a quantidade de proteínas que um paciente deve ingerir numa **dieta para proteger a sua massa muscular**.

No princípio, a dieta chamou-se “jejum proteico” e era indicada para pessoas que sofriam de um excesso de peso importante.

Atualmente, **é o método de dieta de emagrecimento mais eficiente, rápido e com imensos benefícios para a saúde** (melhora a hipertensão arterial, glicemia, os níveis de colesterol e triglicéridos, o ácido úrico...).

Desde então complementou-se e melhorou-se a sua composição para uma **ótima tolerância sem reduzir a sua eficácia**. Mais de 30 milhões de pacientes no mundo demonstram o seu valor.

## BLACKBURN ESTABELECE

1

As necessidades de consumo diário de proteínas são de cerca de 1 g por quilo de peso e dia. (Recomendação OMS).

2

Que limitando o consumo de glúcidos a menos de 50 g/dia se neutraliza a segunda ação da insulina acumulando gorduras.

3

A diminuição da glucose no sangue, e o hipoinsulinismo produzido arranca o catabolismo dos triglicéridos em primeiro lugar e o resto das gorduras acumuladas seguidamente. Passam a produzir ácidos gordos e estes cetonemia.

4

A produção de cetonemia, subproduto do catabolismo lipídico fornece as necessidades de energia do SNC.

## PORQUE FRACASSAM AS DIETAS HIPOCALÓRICAS?

1

São lentas e desanimam o paciente.

2

Quase sempre já se seguiram várias dietas.

3

Padece-se facilmente de sensação de fome.

4

Provocam um estado de carência no organismo.

5

Não ensinam um programa de alimentação saudável a longo prazo.

6

Causam psicastenia.

7

Causam uma diminuição na massa magra.

## EM QUE SE DIFERENCIA A DIETA NORMOPROTEICA MÉDICA DE OUTRAS DIETAS?

**1**

Existem umas chamadas dietas proteicas que se comercializam nas farmácias e lojas dietéticas. Na maioria dos casos contêm um considerável conteúdo de glúcidos e gorduras. Não são cetogénicas.

**2**

As chamadas dietas de substituição (substituem uma refeição normal diária) são hipocalóricas, não cetogénicas.

**3**

As dietas hiperproteicas (Atkins, Dukan, provocam sobrecarga metabólica). Não há seguimento permanente.

**4**

Nenhuma delas propõe uma reeducação alimentar definitiva. Todas elas provocam uma fácil recaída ao deixar a dieta.

## PORQUÊ UMA DIETA NORMOPROTEICA?

1

Porque fornece proteínas fracionadas em aminoácidos (cracking) de alto valor biológico que contêm todos os aminoácidos, inclusivamente os essenciais em proporções adequadas. Por isso definem-se como de alto valor biológico.

2

Nas primeiras 48 horas consomem-se as reservas de glúcidos (glicogénio) e a partir de então começam-se a consumir as gorduras acumuladas, com uma rápida perda de peso.

3

Mantém-se um balanço azotado equilibrado graças às proteínas fornecidas sem perda da massa muscular nem de outros elementos plásticos.

4

Não provoca sensação de fome e mantém um excelente estado geral, devido a:

- Estado metabólico induzido de cetose livre.
- Os nutrientes e complementos fornecidos: vitaminas, minerais e oligoelementos.

5

Porque é dirigida por um profissional especializado.

## PARA QUEM?

1

Sobrepeso e  
obesidade.

2

Obesidade com comorbidades:

- Metabólicas: dislipemia, hiperuricemia, diabetes não dependente de insulina.
- Orgânicas: Insuficiência cardiorrespiratória, hipertensão arterial, patologia osteoarticular por sobrepeso.
- Déficit da circulação sanguínea de retorno.
- Outras indicações.

3

Pré-operatório  
programado.

4

Pré-menopausa  
e síndrome pós-  
menopáusia.

5

Celulite.

6

Pós-parto.

## CONTRAINDICAÇÕES ABSOLUTAS

1

Insuficiência hepática, renal ou cardíaca.

2

Doenças tumorais.

3

Cardiopatias crônicas.

4

Diabetes dependente de insulina.

5

Gravidez e amamentação.

6

Crianças e adolescentes (<16 anos).

## CASOS ESPECIAIS

- Pacientes psiquiátricos. Gota. Hipotireoidismo.
- Alterações das transaminases.
- Anemia, litíase biliar, etc.
- Deve ser a avaliação do profissional diretor da dieta a que determinará a possibilidade ou não de seguir o tratamento nestes casos.

A relação profissional-paciente constitui a verdadeira **FASE 0** do tratamento pois afeta todo o processo, critérios de motivação a muito curto prazo (tanto físicos como psicológicos) desde a 1ª visita até à manutenção e reeducação.

A política de acordo-pacto entre profissional e paciente é o ponto de partida da dieta.

## ABORDAGEM PRÁTICA

- 1 A história clínica.
- 2 Solicitação de exames adicionais.
- 3 Explicação do funcionamento.
- 4 As fases da dieta.
- 5 Comportamento alimentar.
- 6 Suplementos micronutricionais.
- 7 Abordagem de efeitos secundários.
- 8 Logística.

## ANAMNESE

- Antecedentes familiares e pessoais.
- Alterações do ritmo de evacuação fecal.
- Antecedentes de sobrepeso.
- Psicologia e hábitos alimentares.
- Avaliação de problemas atuais.

## EXPLORAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

- Altura.
- Peso.
- M.C.
- Perímetro de cintura/anca.
- Impedanciometria.
- Fotografia: frente, costas e perfil.

## EXPLORAÇÃO FÍSICA

- Tiroidea.
- Cardíaca.
- Tensão arterial.
- Abdominal.
- Tecido gordo.
- Membros inferiores.
- Avaliação circulatória funcional.

## LABORATÓRIO

- Hemograma Completo. VSG.
- Glicemia, Hemoglobina Glicosilada (em DM).
- Fe, Ferritina, Transferrina.
- Perfil Lipídico: Colesterol total, HDL, LDL, TAG.
- Balanço Azotado: Ac. Úrico, Ureia, Creatinina.
- Perfil Hepático: Transaminases, GGT.
- Perfil Tiróideo: TSH, T4 livre.
- Ionograma: Na, K, Cl, Mg, Ca, etc.
- Segundo a Clínica exames individualizados.

## OUTROS EXAMES ADICIONAIS

- Eletrocardiograma.
- Radiológico.
- Ecografia.
- Segundo a Clínica, exames individualizados.

- 1 Nos primeiros dias (a mudança; explicar “a ansiedade”). A partir do 3º ao 4º dia entra-se em cetose e começam os seus benefícios.
- 2 Posteriormente, consoante as necessidades pessoais, adapta-se o ritmo da dieta ao paciente.
- 3 Definir objetivos: Quantos kg e em quanto tempo?
- 4 Em fases cetogénicas (F1, F2, F3): Perda até 80% do peso a perder.
- 5 Em fases não cetogénicas (F4, F5): Perda até o 20% restante aproximadamente.
- 6 Depois, estratégia de manutenção (F6) e reeducação nutricional. Com estabilização do peso nos seguintes 12 meses. Autorregisto do peso semanal. Permitir oscilações de peso consensuais.



# FOLHAS DE FASE 1

APELIDO \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

Nro. DE PRODUTOS DIÁRIOS \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

PROFISSIONAL

**FASE 1**

**dietflash.**  
MEDICAL

**PLANO DE REFEIÇÕES DIÁRIO**

**PEQUENO-ALMOÇO**

1 produto + infusão ou chá ou café com adoçante

---

---

---

---

**MEIO DA MANHÃ**

1 produto + infusão ou chá ou café com adoçante

---

---

---

---

**ALMOÇO**

Legumes e/ou saladas + 1 produto + chá de ervas ou chá/café com adoçante

---

---

---

---

**LANCHE**

1 Produto + infusão

---

---

---

---

**JANTAR**

Legumes e/ou saladas + 1 produto + infusão

---

---

---

---

**APERITIVO**

Tomar um produto em caso de apetite ou de ansiedade

---

---

---

---

**SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS RECOMENDADOS**

**dietflash.**  
SUPPLEMENTS

	PEQUENO ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
BLOCKFLASH			
BURNERFLASH			
CIRCUFLASH			
COLLAGENFLASH			
DIGESTFLASH			
SUNFLASH			
BALÓN CAPS			
BALONFLASH PLUS			
CALMFLASH			
ACTIVEFLASH			
*DIETSBELT8FLASH			
*DIETSBELT 14			
CLAFASH			
DIETSBELT TOTAL			

**SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS BÁSICOS**

*VITAFLASH			
*SÓDIO			
*POTÁSSIO			
*MAGNÉSIO			
*DRENFLASH BASIC			
MAG. EFERVESCENTE			
CaFLASH			
*OMEGA3FLASH			
INMUNOFLASH			

\* OBRIGATORIO

O conteúdo desta fase está sujeito às considerações do seu especialista.

16

## FASE 1

### VEGETAIS PERMITIDOS

#### SEM LIMITE DE QUANTIDADE NO ALMOÇO E JANTAR

#### VEGETAIS CRUS

- Aipo
- Agrião
- Rebentos de soja
- Canónigos
- Repolhos
- Endívia
- Escarola
- Alface
- Nabo
- Pepino
- Cornichões
- Rabanetes
- Rúcula

#### VEGETAIS COZIDOS

- Acelga
- Brócolos
- Bimis
- Curgete
- Couve verde
- Couve-flor
- Pack choi
- Cogumelos
- Espinafres
- Espargos frescos  
(Verdes e brancos)
- Pimento verde

### CONDIMENTOS

#### DOSE DIÁRIO AUTORIZADA

- 1 colher de sopa de azeite virgem  
+ 1 de vinagre de vinho (não de Modena)  
+ 2 colheres de sopa de água  
+ 1 colher de mostarda forte.  
Também pode utilizar molho de soja tamarí  
(sem açúcar).
- Podem ser utilizadas especiarias.
- Sumo de limão em quantidade ilimitada.

### FORMAS DE PREPARAÇÃO

- Os vegetais devem ser frescos ou congelados, não em conserva.
- Aconselha-se uma dose de vegetais crus ao meio-dia e uma dose de vegetais cozidos à noite.
- Podem ser consumidos em puré ou sopa.
- Técnicas de preparação: Podem ser consumidos crus, cozidos, grelhados, no forno, a vapor ou em papelotes.

### BEBIDAS

- Beber entre 1,5 e 2 litros de água sem gás por dia.
- Incluir um agente drenante na água para potencializar o efeito e contribuir para o consumo correto de água.
- Café moído natural (não torrado).
- Saquetas de chá e infusões (sem leite).
- Utilizar edulcorante sem calorias.

### EXERCÍCIO RECOMENDADO

Na Fase Estrita recomenda-se reduzir a atividade física ao máximo, devido à redução da ingestão de hidratos de carbono. Deverá ser sempre uma atividade física muito leve.

- Caminhar.
- Yoga.
- Pilates.
- Exercícios suaves sem chegar ao limiar da fadiga ou do suor.

### RECOMENDAÇÕES EM CASO DE

#### PRISÃO DE VENTRE:

Tomar Mg efervescente ou laxantes de uso habitual.

#### SENSAÇÃO DE FOME:

Nos primeiros 3/4 dias, tomar mais 1 produto. Em caso de sintomas persistentes, consultar um especialista.

#### DOR DE CABEÇA:

Se nos primeiros 2/3 dias são muito intensas, tomar analgésicos.

#### PELE SECA:

Utilizar cremes hidratantes aquosos e não gordurosos (aloe vera) devido à abundante eliminação de líquidos.

#### HALITOSE:

Beber abundante água e infusões.  
Utilizar colutórios sem álcool.

### MUITO IMPORTANTE

- É obrigatório tomar diariamente todos os produtos e minerais incluídos no tratamento da dieta.
- Beber pelo menos 1,5/2 litros de água por dia, para manter a tensão arterial estável, a falta de apetite e o bom estado geral.
- Não é recomendável pesar-se na balança com frequência. Aguarde a próxima consulta de controlo para confirmar a perda de peso.
- Não variar os tempos recomendados para tomar os produtos e minerais incluídos no tratamento.
- Não deve tomar um novo medicamento sem consultar um profissional. Em caso de dúvidas ou desconforto durante o decurso do tratamento, poderá entrar em contato por telefone ou assistir a uma consulta presencial.
- A utilização de um agente drenante aumenta a eficácia da dieta em 15-20%. Recomendações de utilização:  
*Mulheres em idade fértil: semana pré e pós-menstrual.*  
*Mulheres na menopausa: semanas alternadas.*

dietflash.  
MEDICAL

www.dietflash.pt

## FOLHAS DE FASE 2

APELIDO \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

Nro. DE PRODUTOS DIÁRIOS \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

PROFISSIONAL

**FASE 2**

**dietflash.**  
MEDICAL

**PLANO DE REFEIÇÕES DIÁRIO**

**PEQUENO-ALMOÇO**

1 produto + infusão ou chá ou café com adoçante

---

---

---

---

**MEIO DA MANHÃ**

1 produto + infusão ou chá ou café com adoçante

---

---

---

---

**ALMOÇO**

Vegetais e/ou salada + 1 proteína animal/vegetal + infusão ou chá ou café com adoçante

---

---

---

---

**LANCHE**

1 Produto + infusão

---

---

---

---

**JANTAR**

Vegetais e/ou salada + 1 produto + infusão

---

---

---

---

**APERITIVO**

Tomar um produto em caso de apetite ou de ansiedade

---

---

---

---

**SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS RECOMENDADOS**

**dietflash.**  
SUPPLEMENTS

	PEQUENO ALMOÇO	ALMOÇO	JANTAR
BLOCKFLASH			
BURNERFLASH			
CIRCUFLASH			
COLLAGENFLASH			
DIGESTFLASH			
SUNFLASH			
BALÓN CAPS			
BALONFLASH PLUS			
CALMFLASH			
ACTIVEFLASH			
*DIETSBELT8FLASH			
*DIETSBELT 14			
CLAFLASH			
DIETSBELT TOTAL			

**SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS BÁSICOS**

*VITAFLASH			
*SÓDIO			
*POTÁSSIO			
*MAGNÉSIO			
*DRENFLASH BASIC			
MAG. EFERVESCENTE			
CaFLASH			
*OMEGA3FLASH			
INMUNOFLASH			

\* OBRIGATÓRIO

O conteúdo desta fase está sujeito às considerações do seu especialista.

## FASE 2

### VEGETAIS PERMITIDOS

#### SEM LIMITE DE QUANTIDADE NO ALMOÇO E JANTAR

VEGETAIS CRUS	VEGETAIS COZIDOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aipo</li> <li>• Agrião</li> <li>• Rebentos de soja</li> <li>• Canónigos</li> <li>• Repolho (coração)</li> <li>• Endívia</li> <li>• Escarola</li> <li>• Alface</li> <li>• Nabo</li> <li>• Pepino</li> <li>• Cornichões</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabanetes</li> <li>• Rúcula</li> <li>• Brócolos</li> <li>• Bimis</li> <li>• Cogumelos</li> <li>• Couve-flor</li> <li>• Couve verde</li> <li>• Curgete</li> <li>• Espargos frescos (verdes e brancos)</li> <li>• Espinafres</li> <li>• Pimentos verde</li> <li>• Pack choi</li> </ul>

#### LIMITE DE 150g POR DIA

- Alcachofras
- Beringela
- Abóbora
- Couve de Bruxelas
- Feijão-verde
- Kale
- Pimento vermelho
- Repolho
- Tomate
- Couve lombarda
- Funcho

### FORMAS DE PREPARAÇÃO

- Os vegetais devem ser frescos ou congelados, não em conserva.
- Aconselha-se uma dose de vegetais crus ao meio-dia e uma dose de vegetais cozidos à noite.
- Podem ser consumidos em puré ou sopa.
- Técnicas de preparação: Podem ser consumidos crus, cozidos, grelhados, no forno, a vapor ou em papelotes.

### CARNES MAGRAS 150g

- Frango (sem pele)
- Codorniz
- Tofu (200g)
- Boi (bife)
- Peru
- Porco (lombo)
- Coelho
- Vitela
- 2 ovos

### ALIMENTOS DO MAR 200g

- Peixe branco
- Mariscos
- Crustáceos
- Moluscos
- Choco
- Polvo
- Lula

\*Peso da proteína bruta.

### CONDIMENTOS

#### DOSE DIÁRIA RECOMENDADA:

- 1 colher de sopa de azeite virgem
- + 1 de vinagre de vinho (não de Modena)
- + 2 colheres de sopa de água
- + 1 colher de mostarda forte.
- Também pode utilizar molho de soja tamari (sem açúcar).
- Podem ser utilizadas todas as especiarias.
- Sumo de limão em quantidade ilimitada.

### EXERCÍCIO RECOMENDADO

- Nesta fase, continuamos a praticar exercício suave:
- Caminhar.
  - Yoga.
  - Pilates.

### RECOMENDAÇÕES EM CASO DE

#### PRISÃO DE VENTRE:

Tomar Mg efervescente ou laxantes de consumo habitual.

#### HALITOSE:

Beber abundante água e infusões. Utilizar colutórios sem álcool.

#### PELE SECA:

Utilizar cremes hidratantes aquosos e não gordurosos (aloé vera) devido à abundante eliminação de líquidos.

### MUITO IMPORTANTE

- É obrigatório tomar diariamente todos os produtos dietéticos e minerais prescritos.
- Beber pelo menos 1,5/2 litros de água por dia para manter a tensão arterial estável, a falta de apetite e o bem-estar geral.
- Não se pese com demasiada frequência. Aguarde a sua próxima consulta de controlo para ver como o seu peso está a diminuir.
- Não variar os horários recomendados para tomar os produtos e minerais recomendados.
- Não deve tomar qualquer nova medicação sem consultar previamente o seu médico, podendo fazê-lo por telefone ou comparecendo na consulta para qualquer dúvida ou desconforto que possa sentir no decurso do tratamento.
- A utilização de um agente de drenagem aumenta a eficácia da dieta em 15-20%. Recomendações de utilização:  
*Mulheres em idade fértil: semana pré e pós-menstrual.*  
*Mulheres na menopausa: semanas alternadas.*



www.dietflash.pt



**FASE 3**
**VEGETAIS PERMITIDOS**
**SEM LIMITE DE QUANTIDADE  
NO ALMOÇO E JANTAR**
**VEGETAIS CRUS**

- Aipo
- Agrião
- Rebentos de soja
- Canónigos
- Repolho (coração)
- Endívia
- Escarola
- Alface
- Nabo
- Pepino
- Cornichões

**VEGETAIS COZIDOS**

- Rabanetes
- Rúcula
- Brócolos
- Bimis
- Cogumelos
- Couve-flor
- Couve verde
- Curgete
- Espargos frescos (verdes e brancos)
- Espinafres
- Pimentos verde
- Pack choi

**LIMITE DE 150G POR DIA**

- Alcachofras
- Beringela
- Abóbora
- Couve de Bruxelas
- Feijão-verde
- Kale
- Pimento vermelho
- Repolho
- Tomate
- Couve lombarda
- Funcho

**FORMAS DE PREPARAÇÃO**

- Os vegetais devem ser frescos ou congelados, não em conserva.
- Aconselha-se uma dose de vegetais crus ao meio-dia e uma dose de vegetais cozidos à noite.
- Podem ser consumidos em puré ou sopa.
- Técnicas de preparação: Podem ser consumidos crus, cozidos, grelhados, no forno, a vapor ou em papelotes.

**EXERCÍCIO RECOMENDADO**

Nesta fase, introduzimos o exercício com pesos, para conseguir massa muscular e evitar a flacidez.

**CARNES MAGRAS 150g**

- Frango (sem pele)
- Codorniz
- Tofu (200g)
- Boi (bife)
- Peru
- Porco (lombo)
- Coelho
- Vitela
- 2 ovos

**ALIMENTOS DE MAR**
**200g**

- Peixe branco
- Mariscos
- Crustáceos
- Moluscos

**150g**

- Choco
- Polvo
- Lula
- Peixe gordo: Salmão, Cavala, Sardinhas, Atum

\*Peso da proteína bruta.

**FRUTAS AQUOSAS**

- Kiwi
- Laranja
- Maçã ácida
- Melão
- Melancia
- Framboesas
- Morangos
- Tangerina

**CONDIMENTOS**
**DOSE DIÁRIA RECOMENDADA:**

- 1 colher de sopa de azeite virgem + 1 de vinagre de vinho (não de Modena) + 2 colheres de sopa de água + 1 colher de mostarda forte. Também pode utilizar molho de soja tamarí (sem açúcar).
- Podem ser utilizadas todas as especiarias.
- Sumo de limão em quantidade ilimitada.

**BEBIDAS**

- Beber entre 1,5 e 2 litros de água sem gás por dia.
- Incluir um agente drenante na água para potencializar o efeito e contribuir para o consumo correto de água.
- Café moído natural (não torrado).
- Saquetas de chá e infusões (sem leite).
- Utilizar edulcorante sem calorias.

**RECOMENDAÇÕES EM CASO DE**
**PRISÃO DE VENTRE:**

Tomar Mg efervescente ou laxantes de consumo habitual.

**HALITOSE:**

Beber abundante água e infusões. Utilizar colutórios sem álcool.

**PELE SECA:**

Utilizar cremes hidratantes aquosos e não gordurosos (aloe vera) devido à abundante eliminação de líquidos.

**MUITO IMPORTANTE**

- É obrigatório tomar diariamente todos os produtos e minerais incluídos no tratamento da dieta.
- Beber pelo menos 1,5/2 litros de água por dia, para manter a tensão arterial estável, a falta de apetite e o bom estado geral.
- Não é recomendável pesar-se na balança com frequência. Aguarde a próxima consulta de controlo para confirmar a perda de peso.
- Não variar os tempos recomendados para tomar os produtos e minerais incluídos no tratamento.
- Não deve tomar um novo medicamento sem consultar um profissional. Em caso de dúvidas ou desconforto durante o decurso do tratamento, poderá entrar em contacto por telefone ou assistir a uma consulta presencial.
- A utilização de um agente drenante aumenta a eficácia da dieta em 15-20%. Recomendações de utilização: *Mulheres em idade fértil: semana pré e pós-menstrual. Mulheres na menopausa: semanas alternadas.*

**dietflash.**  
 MEDICAL

[www.dietflash.pt](http://www.dietflash.pt)



## FASE 4

### VEGETAIS PERMITIDOS

#### SEM LIMITE DE QUANTIDADE NO ALMOÇO E JANTAR

##### VEGETAIS CRUS

- Aipo
- Agrião
- Rebentos de soja
- Canónigos
- Repolho (coração)
- Endívia
- Escarola
- Alface
- Nabo
- Pepino
- Cornichões
- Pack choi

##### VEGETAIS COZIDOS

- Rabanetes
- Rúcula
- Brócolos
- Bimis
- Cogumelos
- Couve-flor
- Couve verde
- Curgete
- Espargos frescos
- (verdes e brancos)
- Espinafres
- Pimentos verde

#### LIMITE DE 150G POR DIA

- Alcachofras
- Beringela
- Abóbora
- Couve de Bruxelas
- Feijão-verde
- Pimento vermelho
- Kale
- Funcho
- Repolho
- Tomate
- Cebola
- Alho
- Couve lombarda
- Alho-francês

### FORMAS DE PREPARAÇÃO

- Os vegetais devem ser frescos ou congelados, não em conserva.
- Aconselha-se um dose de vegetais crus ao meio-dia e uma dose de vegetais cozidos à noite.
- Podem ser consumidos em puré ou sopa.
- Técnicas de preparação: Podem ser consumidos crus, cozidos, grelhados, no forno, a vapor ou em papelotes.

### EXERCÍCIO RECOMENDADO

Nesta fase, seguimos as pautas indicadas na Fase 3, 3 a 4 dias de exercício

### CARNES MAGRAS 150g

- Frango (sem pele)
- Codorniz
- Tofu (200g)
- Boi (bife)
- Peru
- Porco (lombo)
- Coelho
- Vítela
- 2 ovos

### ALIMENTOS DO MAR

#### 200g

- Peixe branco
- Mariscos
- Crustáceos
- Moluscos

#### 150g

- Choco
- Polvo
- Lula
- Peixe gordo: Salmão, Cavala, Sardinhas, Atum

\*Peso da proteína bruta.

### FRUTAS ACUOSAS

- Kiwi
- Laranja
- Maçã ácida
- Melão
- Melancia
- Framboesas
- Morangos
- Tangerina

### CONDIMENTOS

#### DOSE DIÁRIA RECOMENDADA:

- 1 colher de sopa de azeite virgem + 1 de vinagre de vinho (não de Modena) + 2 colheres de sopa de água + 1 colher de mostarda forte. Também pode utilizar molho de soja tamarí (sem açúcar).
- Podem ser utilizadas todas as especiarias.
- Sumo de limão em quantidade ilimitada.

### BEBIDAS

- Beber entre 1,5 e 2 litros de água sem gás por dia.
- Incluir um agente drenante na água para potencializar o efeito e contribuir para o consumo correto de água.
- Café moído natural (não torrado).
- Saquetas de chá e infusões (sem leite).
- Utilizar edulcorante sem calorias.

### RECOMENDAÇÕES EM CASO DE

#### PRISÃO DE VENTRE:

Tomar Mg efervescente ou laxantes de consumo habitual.

#### PELE SECA:

Utilizar cremes hidratantes aquosos e não gordurosos (aloe vera) devido à abundante eliminação de líquidos.

É importante tomar um drenante durante 2 semanas, seguido de 1 semana de descanso, para evitar a retenção de líquidos.

### MUITO IMPORTANTE

\* É obrigatório tomar diariamente todos os produtos e minerais incluídos no tratamento da dieta.

\* Beber pelo menos 1,5/2 litros de água por dia, para manter a tensão arterial estável, a falta de apetite e o bom estado geral.

\* Não é recomendável pesar-se na balança com frequência. Aguarde a próxima consulta de controlo para confirmar a perda de peso.

\* Não variar os tempos recomendados para tomar os produtos e minerais incluídos no tratamento.

\* Não deve tomar um novo medicamento sem consultar um profissional. Em caso de dúvidas ou desconforto durante o decurso do tratamento, poderá entrar em contato por telefone ou assistir a uma consulta presencial.

dietflash.  
MEDICAL

www.dietflash.pt



## FASE 5

### VEGETAIS PERMITIDOS

Nesta fase, vamos incluir todos os legumes e saladas recomendados nas fases 1, 2, 3 e 4. Para além disso, podem ser introduzidas cenouras, beterrabas e pastinacas.

### CARNES MAGRAS 150g

- Frango (sem pele)
- Codorniz
- Tofu (200g)
- Boi (bife)
- Peru
- Porco (lombo)
- Coelho
- Vitela
- 2 ovos

### ALIMENTOS DO MAR

200g

- Peixe branco
- Mariscos
- Crustáceos
- Moluscos

150g

- Choco
- Polvo
- Lula
- Peixe gordo: Salmão, Cavala, Sardinhas, Atum

\*Peso da proteína bruta.

### CEREAIS E DERIVADOS LEGUMINOSAS - TUBÉRCULOS

- Os pesos indicados nesta secção são para alimentos cozinhados:  
120 gr de arroz  
150 gr de massa, legumes ou ervilhas  
2 batatas médias
- Dica: Se comer legumes ou saladas, pode comê-los num prato grande. Se comer cereais e derivados, leguminosas ou tubérculos, recomenda-se um prato pequeno.

### EXERCÍCIO RECOMENDADO

A partir desta fase, a rotina semanal inclui 4 dias de exercício com 2 dias de recuperação.

### FRUTAS

- 100g de uvas ou cerejas
- 80g de compota de maçã sem açúcar
- 200g de melão, melancia, morangos, groselha ou framboesas
- 2 Rodelas de ananás fresco
- 2 Tangerinas
- 1 Maçã
- 1 Pera
- 1 Pêssego
- 1 Laranja
- 2 Alperces
- 2 Kiwis
- 2 Ameixas
- 2 Figos
- 1 Banana

### BEBIDAS

- Beber entre 1,5 a 2 litros de água sem gás por dia.
- Incluir um agente drenante na água para potencializar o efeito e contribuir para o consumo correto de água.
- Café moído natural (não torrado).
- Saquetas de chá e infusões (sem leite).
- Utilizar edulcorante sem calorias.

### CONSELHOS

- Deverá comer 5 vezes por dia, para manter o peso.
- Compensar dois ou três dias de controlo com um dia de excesso.
- As refeições a meio da manhã e ao lanche são muito importantes. Se não for fácil fazê-las, controle a quantidade de acordo com o tipo de alimento e coma num ambiente tranquilo, numa posição sentada e dedique tempo a mastigar, assimilar e digerir os alimentos.

### MUITO IMPORTANTE

- É obrigatório tomar diariamente todos os produtos e minerais incluídos no tratamento da dieta.
- Beber pelo menos 1,5/2 litros de água por dia, para manter a tensão arterial estável, a falta de apetite e o bom estado geral.
- Não é recomendável pesar-se na balança com frequência. Aguarde a próxima consulta de controlo para confirmar a perda de peso.
- Não variar os tempos recomendados para tomar os produtos e minerais incluídos no tratamento.
- Não deve tomar um novo medicamento sem consultar um profissional. Em caso de dúvidas ou desconforto durante o decurso do tratamento, poderá entrar em contato por telefone ou assistir a uma consulta presencial.

*\*Deve continuar a frequentar as consultas de manutenção*



[www.dietflash.pt](http://www.dietflash.pt)



## FASE 6

## LEGUMES E PROTEÍNAS PERMITIDOS

Nesta fase, acrescentamos todos os legumes, saladas e proteínas vegetais e animais recomendados nas fases 1, 2, 3, 4 e 5.

CEREAIS E DERIVADOS  
LEGUMINOSAS - TUBÉRCULOS

- Os pesos indicados nesta secção são para alimentos cozinhados:  
120 gr de arroz  
150 gr de massa, legumes ou ervilhas  
2 batatas médias

Dica: Se comer legumes ou saladas, pode comê-los num prato grande. Se comer cereais e derivados, leguminosas ou tubérculos, recomenda-se um prato pequeno.

## FRUTAS

- 100 g de uvas ou cerejas
- 200g de melão, melancia, morangos, groselhas ou framboesas
- 2 fatias de ananás fresco
- 2 tangerinas
- 1 maçã
- 2 rodela de ananás fresco
- 2 tangerinas
- 1 maçã
- 1 pera
- 2 alperces
- 2 kiwis
- 2 ameixas
- 2 figos
- 1 banana

## MUITO IMPORTANTE

*\*Deve continuar a frequentar as visitas de manutenção.*

## CONSELHOS

- Lembre-se de comer 5 vezes por dia para manter o seu peso, sendo muito importante o meio da manhã e o meio da tarde.
- Compensar 1 dia de excesso com dois ou três dias de controlo. Beba pelo menos 1,5/2 litros de água por dia.
- Incluir um agente drenante na água para aumentar o efeito e facilitar o consumo de água.
- Controlar a quantidade de óleo utilizada nas refeições. Cozinhar de preferência no forno, na grelha, na fritadeira, no vapor.
- Incluir como rotina semanal 4 dias de exercício físico com 2 dias de intervalo para recuperação.

## SUGESTÕES

**Opções para escolher ao pequeno-almoço, a meio da manhã ou a meio da tarde, de acordo com as orientações do seu nutricionista ou consultor.**

**Batido de café com proteínas:** Ideal para um lanche a meio da tarde. Misture café frio, leite de amêndoa, proteína em pó e gelo. Pode adicionar um toque de cacau em pó para uma versão moça.

**Cookies de proteína de aveia:** Misture proteína em pó com aveia, puré de banana e manteiga de nozes para fazer uma massa de biscoito. Adicione pepitas de chocolate ou nozes conforme desejar, forme pequenos biscoitos e leve ao forno.

**Pudim de proteína de chia:** Misture leite de amêndoa (ou qualquer leite à sua escolha), proteína em pó, sementes de chia e um pouco de adoçante, se desejar. Deixe repousar no frigorífico durante a noite ou durante algumas horas até o pudim engrossar. Pode adicionar fruta fresca antes de servir.

**Pão integral com abacate e salmão fumado:** esmague o abacate e misture com meio limão e tempere com sal e pimenta. Espalhe uma colher de paté de abacate e adicione 1 fatia fina de salmão fumado.

**Iogurte grego com frutos secos e sementes:** Opte por iogurte grego simples sem adição de açúcar devido ao seu elevado teor de proteínas, adicione alguns frutos secos e sementes, como chia ou linhaça, para obter mais proteínas, gorduras saudáveis e fibras.

**Papas de aveia com proteínas:** prepare papas de aveia com 0% de leite ou bebida vegetal + 1 colher de proteína em pó do seu sabor preferido. Adicione algumas bagas e uma mão-cheia de nozes para obter mais antioxidantes, gorduras saudáveis e proteínas.

**Pão integral com queijo cottage e tomate:** Espalhe queijo cottage em 2 fatias de torrada integral e adicione algumas fatias de tomate por cima. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com ervas frescas para dar mais sabor.

**Batido de fruta + iogurte + papas de aveia:** Misture as papas de aveia com um iogurte a 0% ou uma bebida vegetal e adicione 1 peça de fruta à sua escolha. Misture e está pronto a desfrutar.

**Taça de quinoa com leite e nozes ou sementes de abóbora:** prepare a quinoa com leite ou bebida vegetal a 0% e adicione nozes ou sementes de abóbora. Pode ser adicionada estévia para adoçar.

## CONTROLOS PROFISSIONAIS

- É preciso um seguimento clínico: Visita semanal/quinzenal.
- Vigiar possíveis efeitos adversos.
- Controlo do ritmo de evacuação fecal, do nível de hidratação e do exercício realizado.
- Controlo de anomalias do ciclo menstrual nas mulheres.
- Evolução analítica (resto iões, perfil lipídico, glicemia, etc.).
- Apoio psicológico, **motivação** e reeducação alimentar.
- Pactuar, negociar com o paciente.

## SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

- A cetonúria das primeiras fases da D.N.P. provoca um aumento da diurese e exerce no rim um efeito de arrasto de iões por acidose que obriga a fornecer um suplemento de minerais e oligoelementos.
- Os suplementos retiram-se de forma paulatina à reintrodução alimentar.
- Nas fases não cetósicas não costumam ser necessários.

## QUANTIDADE DIÁRIA RECOMENDADA (CDR)

Potássio 600 mg	1.2.1
Sódio 600 mg	2.2.2
Magnésio 300 mg	1.0.1
Cálcio 400 mg	1.1.0
Vitaminas	1.0.0
Outros: Ferro, Omega, Nutracêuticos	1.0.0

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Os **biorritmos** da pessoa exigem, em muitos casos, adaptar o suplemento seletivo dos aminoácidos que favorecem as funções do organismo de forma mais fisiológica.

**Esta adaptação** poder-se-ia denominar **crononutrição**.

Dos biorritmos infere-se:

- Que se deve comer e a que horas.
- Quantas vezes se deve comer.
- Que complementos e a que horas.
- Ajuste individual consoante mapa de equilíbrio endócrino-metabólico.

## BIORRITMOS NA DIETA PROTEICA

O **ritmo circadiano** influi bastante nas necessidades de suplemento energético ao longo do dia. Os **relógios biológicos endócrino-metabólicos** são influenciados no seu biorritmo pela **alimentação**.

- De manhã favorece-se a dinâmica endócrino-metabólica fornecendo aminoácidos que ajudam a formar DOPAMINA - CATECOLAMINAS.
- À tarde/noite ajuda-se a encerrar o ciclo de descanso energético fornecendo aminoácidos que reforçam o eixo SEROTONINA - MELATONINA.

Este **suplemento seletivo ajuda de forma natural a recuperar um equilíbrio** quase alterado pela rotura de biorritmos que provoca o stress laboral ou social.

De manhã: **TIROSINA (Activeflash)**  
(ATIVADORA DOPAMINA - CATECOLAMINAS)

### Tónico Cerebral - Vitalidade - Regulação do Apetite

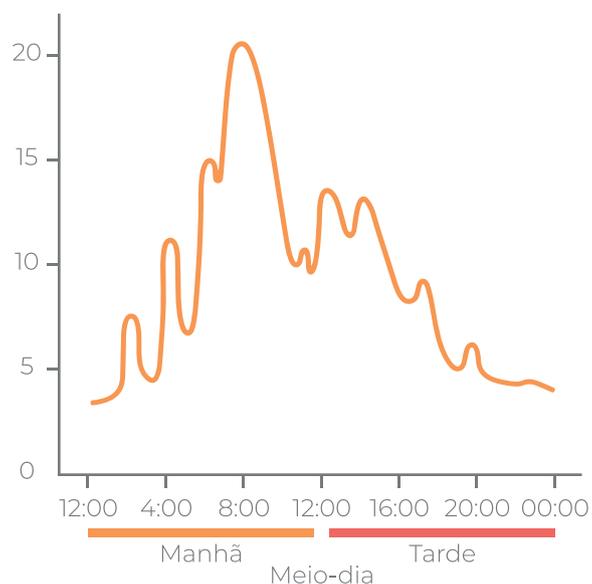
- Custa-me fazer dieta.
- Não gosto de carne.
- Não estou motivado.
- Custa-me “arrancar” logo de manhã.
- Sempre tenho impulsos de fome (petiscar constantemente).
- Perdi a confiança em mim.
- Custa-me concentrar-me.

À tarde: **TRIPTOFANO (Calmflash)**  
(ATIVA SEROTONINA - MELATONINA)

### Efeito saciante - Regulação do Apetite

- Sinto desejos de doces e chocolate.
- Tenho *stress*.
- Não tolero as frustrações, sobretudo de tipo alimentar.
- Estou impaciente e irritável.
- Tenho transtornos do sono.

## ASSOCIADA À ABUNDÂNCIA DE ENERGIA



**Secreção circadiana e fisiológica de insulina**

- Quando a quantidade de glucose é superior à que se pode depositar como glicogénio, a insulina favorece a conversão em ácidos gordos e glicerol, que depois se armazenam como triglicéridos no tecido adiposo.
- Quando falta ou diminui a insulina, invertem-se todos os efeitos promotores do depósito de gordura. Estes ácidos gordos livres transformam-se em substrato energético.

## CONSELHOS SOBRE O CONSUMO DE PROTEÍNAS

O consumo de proteínas influencia a regeneração da massa muscular mais intensa nas horas matutinas.

Também são necessárias para a síntese dos neuromediadores.

O suplemento seletivo de aminoácidos a diversas horas ajuda nos biorritmos.

Têm um efeito retardador na absorção e metabolismo dos glúcidos.

É aconselhável aumentar o suplemento de determinados aminoácidos a diversas horas para ajustá-lo aos biorritmos.

- Dar proteínas ao **pequeno-almoço** e ao **meio-dia**, sobretudo ricas em catecolaminas, como carnes vermelhas e ovos (salvo em dislipemias).
- Proteínas ligeiras ao **jantar**, peixe, marisco, carnes brancas como frango e peru para favorecer a passagem intracerebral do triptofano.

## CONSELHOS SOBRE O CONSUMO DE LÍPIDOS

Vários estudos nutricionais confirmam que o consumo de uma pequena quantidade de colesterol ao pequeno-almoço cria um feedback negativo.

Isto é porque paralisa a ação da enzima hepática HMG-Co-A Reductase e trava a produção de colesterol no fígado através de um efeito similar à estatina.

De **manhã** o consumo de 10/20g de manteiga ou margarina e queijos baixos em gorduras são úteis para travar a produção de colesterol endógeno e reduzir os níveis de LDL no sangue. Além disso, se estiver enriquecido com ómeegas 3-6, são precursores dos eicosanóides provocando um efeito anti-inflamatório.

À **noite** os ácidos gordos polinsaturados contribuem para os processos de reparação e multiplicação celular. Ocorrem durante o descanso noturno, assim como a ativação da síntese das hormonas do crescimento (Gh).

## CONSELHOS SOBRE O CONSUMO DE GLÚCIDOS

O consumo de açúcares de absorção rápida de manhã desvia a passagem da tirosina para o ciclo de Krebs e diminui a síntese de catecolaminas.

**Ao longo do dia diminui a sensibilidade dos recetores insulínicos.**

Evitar os açúcares rápidos ao **pequeno-almoço** (sumos, mel, compotas, creme de chocolate, cereais). Devem-se ingerir gorduras saturadas, proteínas e açúcares lentos, para evitar, assim, a resistência à insulina (pois os recetores estão bastante excitáveis de manhã).

Aconselha-se a **meio da manhã** uma pequena porção de açúcares rápidos para combater a hipoglicemia (sensação de estômago vazio) que se produz dos picos insulínicos vespertinos. Desta maneira fugimos dos ressaltos que se possam produzir entre a glicemia e a insulina.

**Almoço:** Podem-se comer vegetais, leguminosas, cereais e frutas (cítricos) após a carne: melhoram a absorção do ferro.

Ao **lanche:** Os açúcares rápidos favorecem a utilização do triptofano, evitando a ansiedade.

Não se devem ingerir açúcares ao **jantar** porque provocam secreção de insulina não fisiológica, aumentando o armazenamento de aumento de peso e a resistência à insulina.

## CORREÇÃO DE EFEITOS INDESEJADOS

<b>Cefaleia</b>	Analgésico comum	
<b>Prisão de ventre</b>	Regulação de legumes e H <sub>2</sub> O	Laxantes
<b>Astenia</b>	Suplemento correto de minerais	Ionograma
<b>Fome</b>	Aumentar hidratação	Produto adicional
<b>Hipotensão</b>	> Água > Sódio	
<b>Meteorismo</b>	+ Legumes cozidos	
<b>Alterações menstruais</b>	Sem importância	
<b>Perda do cabelo (Fe baixo)</b>	Vitaminas, ferro	
<b>Frio</b>	> Metabolismo	
<b>Pele seca</b>	Excipientes não gordos	
<b>Halitose</b>	Elixir sem álcool, água abundante	

## CONCLUSÕES

---

A Dieta Normoproteica, nas mãos de profissionais especializados, é uma excelente ferramenta de trabalho para oferecer aos nossos pacientes a possibilidade de uma **perda de peso segura, rápida e duradoura**.

---

O seguimento **rigoroso do protocolo determinado pelo profissional e pelo paciente** é imprescindível para obter o melhor resultado.

---

**NÃO** é uma dieta hiperproteica e não provoca sobrecarga metabólica.

---

A cetose produzida em fases estritas é totalmente tolerável se se corrigem os seus efeitos metabólicos com suplementos adequados.

---

## CARACTERÍSTICAS DA D.N.P.

---

Fornece as proteínas necessárias para conservar a massa muscular.

---

Baixo suplemento de glúcidos.

---

Baixo suplemento de gorduras.

---

Moderadamente cetogénica.

---

Requer o controlo de um profissional.

---

Não é apta para qualquer pessoa.

---

Exige colaboração estrita do paciente.

---

Permite eliminar o sobrepeso/obesidade com rapidez e segurança.

---

Ensina um programa adequado de manutenção posterior.

---

## O MÉTODO DIETFLASH

Os centros Dietflash Medical são uma extensão da consulta, por isso é algo mais do que um simples ponto de venda, é uma ajuda para o profissional.

O trabalho das assessoras é muito importante para o bom resultado e fidelização do paciente.

Profissionais e assessoras devem ter uma excelente relação para complementar e potencializar o sucesso do paciente.

Finalmente, devem ganhar a confiança dos clientes-pacientes, ser o seu apoio no tratamento e nas suas situações individuais.

ACOMPANHAMENTO  
NUTRICIONAL

PLANO DE DIETA  
NORMOPROTEICA

ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL







# dietflash.

ACADEMY

[info@dietflash.pt](mailto:info@dietflash.pt)

T. 911 553 314

[www.dietflash.pt](http://www.dietflash.pt)



*viva o seu futuro.*