

FREDERICO ROCHA
clínica médica

ANÁLISE METABÓLICA ESTRATÉGIAS ANTI-AGING ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PLANOS DE EXERCÍCIOS



ÍNDICE GLICÊMICO & DIETA

ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS

BAIXO IG

All Bran: 30
Aveia: 54
Chocolate ao leite: 43
Macarrão: 49
Macarrão de arroz: 53
Pão integral: 53

MÉDIO IG

Arroz integral: 68
Cuscuz: 65
Farinha de mandioca: 61
Mel: 61
Pipoca: 65
Refrigerante: 59

ALTO IG

Arroz branco: 73
Bebidas isotônicas: 78
Biscoito de arroz: 87
Cereal matinal de milho: 81
Pão de trigo branco: 75
Tapioca: 70

VEGETAIS (classificação geral)

Abóbora cozida: 64
Batata doce: 63
Batata frita: 63
Batata inglesa: 78

Cenoura cozida: 39
Ervilha: 54
Feijão: 24
Inhame: 53

Lentilha: 32
Milho: 52
Purê de batata: 87
Sopa de legumes: 48

FRUTAS (classificação geral)

Abacaxi: 59
Banana: 51
Kiwi: 58
Laranja: 43
Maçã: 36

Manga: 51
Melancia: 76
Morango: 40
Mamão papaia: 56
Pêssego em lata: 43

Suco de laranja: 50
Suco de maçã s/ açúcar: 44
Suco de tomate s/ açúcar: 31
Uva: 59
Uva passa: 64

OLEAGINOSAS

Castanha de caju: 25

Amendoim: 7

LEITE, DERIVADOS E BEBIDAS ALTERNATIVAS

Leite integral: 39
Iogurte: 41

Leite desnatado: 37
Leite de soja: 34

Sorvete: 51
Leite de arroz: 86





EXEMPLO DE CARDÁPIO DE 3 DIAS COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO

REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3
CAFÉ DA MANHÃ	iogurte natural com cereais tipo All Bran	1 copo de café com leite sem açúcar + 1 fatia de pão integral com ovo	Café sem açúcar + omelete de 2 ovos com queijo
LANCHE DA MANHÃ	2 kiwis + 5 castanhas de caju	1 copo de suco verde com maçã, couve manteiga, limão e linhaça	1 pera + 4 biscoitos integrais
ALMOÇO / JANTAR	3 col (sopa) arroz integral + 2 col (sopa) de feijão + 1 filé de frango + salada verde	Escondidinho de macaxeira com carne moída + salada + 1 laranja	Macarronada integral de atum com legumes e molho de tomate + 1 rodela de abacaxi
LANCHE DA TARDE	Sanduíche de pão integral com queijo + 1 copo de chá	1 iogurte com chia + 3 torradas integrais	Vitamina de mamão com 1 colher de linhaça

Em geral, dietas *low carb* são compostas por alimentos com baixo índice glicêmico, pois além de reduzir o consumo de carboidratos, nesse tipo de dieta tem-se preferência pelo consumo de alimentos integrais, como feijão, arroz e macarrão integral. Além disso, consumir sempre alimentos fontes de proteína como iogurte, ovo e carnes em geral reduz a carga glicêmica da refeição, aumenta a saciedade e não estimula a produção de gordura no corpo, sendo uma boa estratégia para ajudar na perda de peso.

Frutas com baixo índice glicêmico | A maior parte das frutas tem baixo índice glicêmico, como a maçã, o kiwi, o morango, a ameixa e os sucos sem açúcar. No entanto, frutas como uva passa e melancia têm um índice glicêmico de médio a elevado, sendo importante não consumi-las juntamente com outros alimentos de alto índice glicêmico. No entanto, é importante lembrar que apesar das frutas terem baixo índice glicêmico, não se deve consumir mais de uma porção de fruta por refeição, pois isso aumenta a quantidade de carboidratos e açúcares da refeição, aumentando o índice glicêmico e o efeito na glicemia.

Batata doce não tem baixo índice glicêmico | A batata doce tem índice glicêmico 63, que é um valor médio na classificação de índice glicêmico. No entanto, ela ficou famosa por ajudar a emagrecer e a ganhar massa muscular por ser um alimento saboroso, de fácil utilização e que ao mesmo tempo dá energia para o treino sem estimular a produção de gordura no corpo. A combinação de frango com batata doce é uma ótima opção para se ter uma refeição com pouca gordura, baixas calorias e rica em nutrientes, que dá energia e saciedade