



WILLIAM FERREIRA
personal nutri

LISTA DE COMPRAS

alimentação saudável para o dia a dia

Olá! Que bom ter você aqui!

Sei como pode ser desafiador fazer as escolhas certas no mercado hoje em dia. Entre tantas opções, promessas milagrosas e informações contraditórias, algo que deveria ser prazeroso, cuidar da nossa alimentação, pode se tornar uma fonte de dúvidas e frustrações.

Sou um entusiasta da alimentação saudável que funciona na vida real. Foi pensando em simplificar sua vida que criei com carinho esta Lista de Compras Inteligente. Mais do que um simples PDF, é um guia prático para você:

- . Economizar tempo no supermercado
- . Acertar nas escolhas nutricionais
- . Evitar compras por impulso
- . Montar uma despensa saudável e versátil

Minha trajetória única me permite te ajudar de forma completa:

- . Como atleta vivi na prática os desafios da nutrição
 - Atendi mais de 2.500 pacientes e atletas
- Entendo que comida precisa ser saborosa, não só nutritiva



williampersonalnutri



(31) 9 8986 2756



Índice

1 | Proteínas

iogurtes / queijos / carnes / ovos / bebidas proteicas

2 | Gorduras

azeites / óleos vegetais / sementes

3 | Carboidratos

cereais, grãos e vegetais / pães / frutas

4 | Hortaliças

folhosas / inflorescências / tuberosas e frutos



1 Proteínas

iogurtes

Os iogurtes devem ter de 2 a 3 ingredientes, sendo os principais: leite e fermentos lácteos. Para variedade de sabores, frutas podem estar entre os ingredientes, mas recomendo a adição das frutas frescas, quando for consumir.



queijos

Os queijos azuis, assim como os queijos minas meia cura, são queijos ricos em cálcio, mas por serem calóricos, devem ser consumidos em pequenas quantidades.

carnes e ovos

Atenção à qualidade e procedência das carnes e peixes. Uma breve análise pode ser feita da seguinte forma: aperte levemente a carne, observe, se a carne ceder e voltar ao normal, significa que ela está fresca. O cheiro também pode ser um indicador de qualidade, deve ser suave, fresco e agradável. Em relação aos ovos, escolha ovos com vencimento distante.



bebidas proteicas

Para ser uma bebida proteica, a maior parte das calorias devem vir das proteínas. Oriente observar a tabela nutricional e os ingredientes; a fonte de proteína deve vir do leite, concentrado de leite e soro do leite.

2 Gorduras



azeites

Escolha o extra virgem para ter todos os benefícios que esse alimento pode proporcionar, um excelente azeite terá acidez igual ou menor que 0.5. Outra atenção é a origem do seu azeite, esse produto sofre muita falsificação, escolha um local de confiança e marcas mais conhecidas ou indicadas, não deixe de conhecer os produtos brasileiros, temos produção de excelentes azeites.

Dica: você pode personalizar o sabor e aroma do seu azeite com diversos ingredientes, como alecrim e alho.

óleos vegetais

Se optar por ter óleos em casa priorize ter o óleo de canola e girassol, são de melhor qualidade nutricional que o de soja.



sementes

As sementes são ótimas fontes nutricionais, aqui vamos dar atenção as castanhas, nozes, amêndoas e o pistache. Experimente introduzir sementes de linhaça, girassol e abobora como farinhas ou trituradas.

3 Carboidratos

cereais, grãos e vegetais

Arroz, mandioca, milho, batatas, inhames, feijão, grão de bico, lentilha e ervilha devem ser as principais fontes de carboidratos das refeições, buscar suas formas integrais, se possível compre de pequenos agricultores, se orgânicos te proporcionará ainda mais saúde.



pães

Escolha os integrais, nos ingredientes não deve ter farinha de trigo além da integral. Experimente pães, de padarias especializadas e feitos com fermentação natural.

frutas

Esta com certeza é a melhor parte, não há frutas erradas, procure frutas da estação por serem mais saborosas. Guardar em geladeira ou congelar pode fazer com que reduza o desperdício quando a quantidade for maior do que o consumo.



4

Hortalças

folhosas

pra comer de pratada, essa variedade transforma qualquer preparação, são elas a taioba, almeirão, acelga, couve, oro-pro-nóbis, rúcula, couve-de-bruxelas, mostarda e alface. seus pratos ficarão ainda mais bonitas se fizer o branqueamento de suas folhas.



inflorescências

imagino que foram feitas para enfeitar e conquistar as melhores preparações, são o brócolis, aipo, alcachofra, alho-poró, aspargos e a couve-flor. Para sua preparação é perfeito fazer salteados ou no vapor, conservando ao máximo sua textura e reforçando sua cor.

tuberosas e frutos

com muito charme estas irão colorir os pratos e deixar presença, seria a cebola, alho, cenouras, beterraba, rabanete, e os frutos como o pimentão, berinjela, quiabo, tomate e jiló.





Dr. William J. Ferreira
Nutricionista (CRN: 24947)
Personal Trainer (CREF: 26473)

Especialista em tratamento da obesidade,
doenças gastrointestinais,
transtornos alimentares,
performance esportiva e longevidade.

Comece hoje a transformação em você.
Agende sua consulta e faça parte do meu time.

 (31) 9 8986 2756

 williampersonalnutri

 www.williampersonalnutri.com.br

