

VICTUS

POR JOANA PINHO

# TROCAS ALIMENTARES INTELIGENTES

PARA EMAGRECERES

by Joana Pinho





# COPYRIGHT

Todos os direitos reservados.  
É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



[WWW.JOANAPINHO.COM](http://WWW.JOANAPINHO.COM)

**VICTUS**  
POR JOANA PINHO

# SOBRE MIM

Sou a Joana, nutricionista (3371 N), coach e Practitioner de PNL.

Movida pela PAIXÃO em ajudar pessoas a alcançarem seus sonhos. Procuo inspirar, transformar e marcar a diferença na vida de quem me procura. Ajudo a descobrir uma alimentação mais consciente e favorecedora de saúde, sem com isso abdicar do prazer e do convívio familiar e social.

Acredito que o sonho comanda a vida ... Acredito que a vida é o resultado das escolhas que fazemos...

Acredito que somos aquilo que comemos, que treinamos e aquilo que sentimos!

Desenvolvi um método, Método Victus por Joana Pinho, que já transformou a vida de milhares de pessoas, utilizada essencialmente no emagrecimento, com base na reeducação alimentar até à conquista da liberdade alimentar! Este método é utilizado no Acompanhamento Personalizado e no Curso Liberdade Alimentar.

Sou cofundadora da Victus, uma clínica em Vila Nova de Gaia, com uma equipa multidisciplinar, constituída por vários nutricionistas e outros profissionais como personal trainer e coach.



# INTRODUÇÃO

Se estás a ler este ebook é porque certamente queres perder 2, 10, 20 ou até 40Kg e provavelmente já passaste por várias tentativas de perda de peso sem sucesso a longo prazo. Sentes-te frustrada e triste contigo por tantas tentativas falhadas!

E porque é que isto acontece? Porque muitas vezes fazemos trocas alimentares que não valem assim tanto a pena o esforço e acabamos por "gastar energias" onde não são necessárias! E numa fase inicial tudo é possível porque temos força de vontade, o problema é que a força de vontade tem um prazo de validade. Portanto, sofrer com detalhes e pormenores sem resultado a longo prazo não vale a pena.

E a verdade é que o processo de perda de peso é simples mas dá trabalho e envolve tempo, o que quer dizer que precisamos de usufruir o máximo possível desta jornada!


Então só temos uma alternativa - fazer escolhas inteligentes, de forma a simplificar esta jornada e garantirmos resultados hoje, amanhã e sempre!

Vamos então começar por saber alguns exemplos de trocas alimentares que não valem a pena e depois passamos para exemplos de trocas alimentares que valem a pena.


**WEBINAR**

# Perde até 12kg no verão e mantém os resultados **PARA SEMPRE**

 **25 JUN 2023**

 **21:00**

 **ONLINE E GRATUITO**

 **Ativa o lembrete**

**LEMBRETE YOUTUBE**



[www.joanapinho.com](http://www.joanapinho.com)

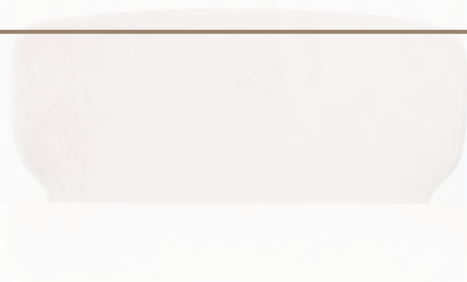




---

# TROCAS ALIMENTARES QUE NÃO VALEM A PENA

---





# AÇÚCAR BRANCO VS AÇÚCAR AMARELO

Mais ou menos refinado, mais claro ou mais escuro, mais uma ou outra caloria, maior ou menor índice glicémico, açúcar é sempre açúcar e as publicidades vão mudando o tipo de açúcar que está na moda, acabando por enganar os mais distraídos!

Se podes optar por consumir diferentes tipos de açúcar (amarelo, mascavado, de coco, ...)? Claro que sim, principalmente se gostares do sabor! Mas não te deixes enganar: não vais ter mais benefícios para a saúde por causa disso e muito menos uses o argumento que por ser "mais saudável" podes ingerir mais açúcar! As quantidades que precisavas de ingerir para esse "mais saudável" ter significado seriam absurdas!

Queres ser mais saudável?

Não procures atalhos: procura reduzir a quantidade total de açúcar que ingeres.



397Kcal / 100g



390Kcal / 100g



# CHOCOLATE DE LEITE OU BRANCO VS CHOCOLATE PRETO

Quem é que não adora um chocalatinho? Se vês frequentemente o meu Instagram, certamente já conheces a expressão “um chocalatinho por dia não sabes o bem que te fazia”.

E a verdade é que eu trago boas notícias para ti, não te preocupes: Do ponto de vista do valor energético, não há diferenças entre os chocolates, preto, leite ou leite.

Do ponto de vista dos macronutrientes (açúcar em particular), as diferenças são significativas apenas se o teor de cacau for muito elevado. Se o objetivo é perder peso, não te esqueças que a quantidade de açúcar que o chocolate preto tem a menos compensa a mais em gordura.

Não sofras por causa de um quadrado de cacau se um quadrado de chocolate de leite te souber melhor!



Leite: 57g açúcar | 542Kcal 100g  
Branco: 55g açúcar | 571Kcal 100g



Preto  
2g açúcar | 567Kcal 100g



# BOLACHAS OREO VS BOLACHAS DIGESTIVAS

Repara que nenhuma destas opções são interessantes a nível de riqueza nutricional, contudo também não significa que sejam proibidas. Portanto se tivermos que escolher entre alimentos pobres nutricionalmente, uma vez que queremos um "docinho" para ajudar-nos a manter a sanidade mental, então vamos escolher as bolachas que mais gostamos!

Qual gostas mais?

Bolacha oreo ou digestiva? Acredito que seja oreo (pelo menos para mim sim ;) ) não precisas de te "esforçar" a comer digestiva, uma vez que nenhuma das opções está é rica nutricionalmente.



38 açúcar/100g  
20 g lípidos/100g  
476 kcal/100g



18 açúcar/100g  
21 g lípidos/100g  
483 kcal/100g



# AVEIA INSTANTÂNEA VS AVEIA PROTEICA

Não te deixes enganar!

Rótulos alimentares não mentem, apenas omitem ou caracterizam o produto a favor da venda.

Na embalagem "aveia proteica" aparece um número de proteína superior à de "aveia instantânea", respetivamente, 5,5 e 4,5. E nada está errado, mas facilmente é interpretado de forma errada! Ora vamos analisar com olhos de ver: as doses proteicas representadas na embalagem correspondem a porções diferentes. A "aveia proteica" corresponde a uma porção de 40g enquanto que na "aveia instantânea" corresponde a uma porção de 30g, portanto é natural que se estamos a falar de uma porção de maior quantidade também dará maior quantidade de proteína. Outro ponto muito interessante é a forma como apresentam o preço.

Na "aveia proteica" aparece o preço por 500g que corresponde a uma embalagem e na aveia instantânea aparece o preço por 1 Kg que corresponde também a uma embalagem, mas com o dobro da quantidade.



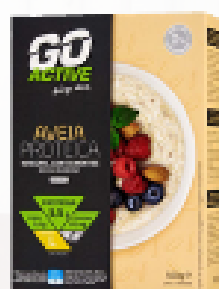
# AVEIA INSTANTÂNEA VS AVEIA PROTEICA

Se não estivermos atentas facilmente achamos que a aveia proteica tem o mesmo valor que a instantânea e na verdade tem o dobro do preço.

Atenção que ambas as opções são válida, são de excelente riqueza nutricional. No entanto, podemos considerar que aveia instantânea é melhor opção qualidade/preço .



Proteína: 15g / 100g  
Preço: 1,99Kg/ 1kg



Proteína: 14g / 100g  
Preço: 1,99Kg/ 0,5kg

**Perde até 12kg no verão e  
mantém os resultados  
PARA SEMPRE**

25 JUN 21H | ONLINE E GRATUITO





---

# TROCAS ALIMENTARES QUE VALEM A PENA

---



VICTUS  
POR JOANA PINHO



# IOGURTE MAGRO COM AROMA VS IOGURTE COM AROMA

Estas trocas são relativas ao valor calórico e também relativas à riqueza nutricional. O que é que isto significa?

Que para além do valor calórico reduzir-se quase para metade, o açúcar e a gordura também são reduzidas, ou seja, as opções também tem maior riqueza nutricional.

Portanto, estas trocas fazem todo o sentido. Para além de que são iogurtes igualmente saborosos, uma vez que continuam docinhos, através de edulcorantes, no caso dos iogurtes com aroma.

Mas então edulcorante não são uma desvantagem? Sim, quanto mais "natural" melhor, mas do ponto vista sensorial "compensa", porque é mais importante gostares do que estás a comer, principalmente se estás numa fase inicial do processo de perda de peso. Faz sentido?



87 Kcal



49 Kcal



# QUEIJO FRESCO VS QUEIJO FRESCO MAGRO

Repara: iguais quantidades de queijo, mas diferentes calorias e diferentes riquezas nutricionais!

Com esta troca conseguimos comer queijo com muito menos calorias, muito menos gordura saturada e com igual quantidade de proteína e micronutrientes.

Portanto, comer queijo, com as mesmas quantidades, menos calorias e mais riqueza nutricional é "ouro sobre azul"!



164 Kcal/100g  
12g/100g lípidos  
8,4g/100g saturados



68 Kcal/100g  
0g/100g lípidos  
0g/100g saturados



# OVO FRITO EM ÓLEO VS OVO FRITO SEM ÓLEO

Pequenas mudanças originam grandes resultados, principalmente quando existe consistência!

Repara: a única diferença está apenas na confeção.

Na primeira opção o ovo foi frito em óleo e sabemos que o óleo para além de ser um alimento pobre nutricionalmente ( possui gordura "má") ainda é extremamente calórico por apenas incluir fonte de gordura (o macronutriente mais calórico da alimentação).

Portanto, se incluirmos o óleo é só desvantagens.

Qual a solução? Se gostares da mesma forma do sabor é "fritares" o ovo sem óleo, apenas com água ou sem nada e através de uma frigideira anti-aderente. Ou então ainda podes colocar no microondas, válido e apetitoso na mesma!

Vamos experimentar?



185 Kcal



75 Kcal



# ATUM EM AZEITE VS ATUM EM ÁGUA

O processo de perda de peso não é só "fechar a boca" e muito menos comer só alimentos " saudáveis".

O processo de perda de peso é por fases e a principal e a mais importante é, sem dúvida, a primeira - o déficit calórico (kcal).

Portanto, faz sentido começares por fazer trocas inteligentes entre alimentos com valores calóricos diferentes (isto se continuares apreciar o alimento, claro).

Atenção que não há alimentos proibidos, mas se gostares de ambas as opções porque não juntar o útil ao agradável?



222 Kcal



108 Kcal

**Perde até 12kg no verão e  
mantém os resultados  
PARA SEMPRE**

**25 JUN 10H | ONLINE E GRATUITO**





OBRIGADA

*Joana Pinho*



[WWW.JOANAPINHO.COM](http://WWW.JOANAPINHO.COM)

**VICTUS**  
POR JOANA PINHO