



Virada de chave

Bebidas e Adoçantes
permitidos no programa



Os dois períodos do Jejum

Jejum é composto por duas janelas, chamadas de Janela de jejum e Janela de alimentação.

Janela de jejum: o período em que você fica sem se alimentar;

Janela de alimentação: o período em que você faz as refeições;

As bebidas que podem ser consumidas nas janelas, são diferentes.





Bebidas que são permitidas durante o jejum



Água natural

Mantem a hidratação adequada e favorece as funções metabólicas durante o período de jejum



Água com gás

Uma alternativa à água natural, desde que seja pura e sem adição de aromatizantes ou açúcares



Café puro

Sem açúcar, ou adoçado com Stévia. O café ajuda no controle do apetite, além de estimular o metabolismo, aumentando a queima de gordura.



Chás naturais sem

açúcar e sem adoçantes
Hidratam e possuem compostos benéficos que apoiam a desintoxicação do organismo





Bebidas que são permitidas durante o jejum

Água com sal integral

Em momentos de fome ou de mal estar, você pode consumir 300ml de água com 1 pitada de sal integral, isso ajudará a regular o organismo;

Tipos de sal integral:

Os sais integrais são aqueles que não foram processados, que são menos refinados, como:

Sal Marinho
Sal do Himalaia





Bebidas permitidas na janela de alimentação



Água natural

Essencial
para a
hidratação



Água com gás

Pura ou
saborizada
(sem açúcares)



Sucos naturais de
frutas menos
calóricas

Sem açúcar ou
com adoçante /
Limitado a
300ml/dia



Chás naturais

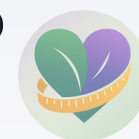
Sem açúcar ou
com adoçante



Café puro ou
com adoçante

Xilitol, estévia,
eritritol ou
maltitol

Limão,
maracujá.
acerola ou
morango





Tipos de adoçantes

Estévia

Zero calorias, não altera a glicemia.

Não causa impacto na insulina. Pode ser utilizado por diabéticos.

Xilitol

Quase zero impacto na glicemia. Pode causar desconforto intestinal em algumas pessoas.

Eritritol

Quase zero calorias, não eleva a glicemia. Tem maior facilidade de digestão.



Dicas da Nutri para se manter hidratada

1

Mantenha sempre uma garrafa de água por perto;

2

Alterne entre os líquidos permitidos para ter maior ingestão;

3

Utilize o app para monitorar seu consumo;

