

PENSE LEVE **DIETA AUSTRALIANA**



dieta que vem da
austrália

Seguindo este novo programa de emagrecimento é possível perder até 10 quilos e ainda manter o peso sem grandes sacrifícios

Por Sílvia Regina

Mais uma dieta acaba de desembarcar no Brasil. Sucesso absoluto do outro lado do continente, a dieta australiana vem atraindo adeptos pelos resultados satisfatórios e, principalmente, pela facilidade em manter o peso alcançado após o período de restrições. Pelo menos essa é a promessa do livro *Dieta para o Bem-estar Total – O programa para perda de peso que realmente funciona* (Ed. Globo, 320 páginas, R\$ 49). Escrito pelos pesquisadores Manny Noakes e Peter Clifton, do *Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization (CSIRO)* – instituto de pesquisa australiano na área de saúde e nutrição – o livro traz uma dieta baseada em pesquisas e não apenas em observações médicas. O sucesso na Austrália foi tão grande que a edição quebrou recordes de venda, superando sucessos como *Código da Vinci* e *Harry Potter*.

Para chegar aos resultados, os pesquisadores acompanharam durante 12 semanas 100 mulheres obesas divididas em dois grupos. Em ambos, as dietas tinham cerca de 1.340 calorias por dia. A diferença é que no grupo 1 o cardápio era composto por refeições com alto teor de proteína e baixo teor de gordura. Já o grupo 2 alimentava-se com pratos ricos em carboidratos e com baixo teor de gordura. Ao fim dos três meses constatou-se que as mulheres do grupo 1 haviam emagrecido cerca de 25% a mais que as do grupo 2. Além disso, as mulheres do grupo 1 perderam duas vezes mais gordura na cintura do que as mulheres do grupo 2.

VARIAÇÃO DA DIETA DAS PROTEÍNAS

Assim, os pesquisadores desenvolveram um cardápio em que privilegiam o consumo de proteínas, como carnes, peixes e frangos. De acordo com eles, os alimentos protéicos são mais satisfatórios do que as gorduras e os carboidratos, ajudam a manter os músculos e são bons para a saúde do coração. Do total de nutrientes diários, as proteínas ocupam 33%. Só que isso não é novidade. A antiga dieta do Dr. Atkins já pregava um consumo alto de proteínas na busca por emagrecimento. O problema é que, de acordo com a recomendação da Organização Mundial de

Saúde (OMS), as proteínas devem ocupar 15% do cardápio diário. Em excesso, o consumo desse grupo de alimentos pode trazer problemas à longo prazo, como sobrecarregar os rins.

A principal diferença está no restante da composição do cardápio. Enquanto na dieta do Dr. Atkins a quantidade de carboidratos é muito baixa, na dieta australiana permite-se um consumo considerável – 36% – desde que os alimentos desse grupo tenham baixo índice glicêmico (IG). “Os alimentos com alto IG provocam picos de liberação rápida de insulina no corpo. Isso ocasiona o aumento da sensação de fome”, explica a endocrinologista paulista Adriana Moretti, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). Já os de baixo IG têm efeito contrário, ou seja, absorção mais lenta pelo organismo, aumentando a sensação de saciedade.

O restante do cardápio é composto por gorduras (26%) e álcool (3%). Também existem horários e quantidades certas para consumir cada tipo de alimento. A quantidade de proteína consumida no jantar, por exemplo, é o dobro da hora do almoço.

“A proporção respeita o objetivo da dieta que é colocar a maior parte dos carboidratos no período ativo e a maior parte das proteínas no período inativo,

Estes alimentos possuem quantidades mínimas de calorias, portanto coma-os à vontade.

► **VEGETAIS:** alcachofras, aspargos, broto de feijão, beterraba, brócolis, couve de bruxelas, repolho, pimentão, cenoura, cebolinha, chuchu, milho, pepino, erva-doce, vagem, alface, cogumelo, cebola, ervilha, abóbora, rabanete, ruibarbo, espinafre, nabo, tomate, abobrinha.

► **BEBIDAS:** café, sucos dietéticos, refrigerantes dietéticos, chá de ervas, chá, água.

► **CONDIMENTOS:** adoçantes artificiais, molho de churrasco, molho chilli, curry em pó ou em pasta, geléia dietética, cobertura dietética, molho de peixe, alho, gengibre, ervas, raiz-forte, limão, molho de hortelã, mostarda, molho de salada sem óleo, picles, molho de soja, especiarias, caldo de carne em cubos, molho de tomate, suco ácido de frutas verdes, pasta de tomate, vinagre. É permitido também utilizar pequenas quantidades de amido de milho ou de açúcar para engrossar ou adoçar os pratos. Uma colher (chá) rasa de amido de milho ou de açúcar possui cerca de 10 a 15 calorias. Isso é pouco se utilizado ocasionalmente. Sempre use sal com moderação.



garantindo o gasto do carboidrato e a absorção das proteínas”, explica a nutróloga Paula Cabral, da clínica Hagla, no Rio de Janeiro. Além disso, a presença das gorduras e do álcool permite flexibilidade para que o indivíduo se mantenha na dieta por mais tempo.

ESQUEÇA AS CALORIAS

Embora a sugestão diária de calorias fique em torno de 1.350, na dieta australiana você não terá que se preocupar

com as informações nutricionais de cada alimento consumido. É que no lugar de calorias aqui se fala em unidades de alimentos. Cada grupo alimentar possui uma quantidade de consumo que deve ser seguida à risca. Assim, para montar o seu cardápio diário basta seguir as quantidades estipuladas e a sugestão de alimentos em cada grupo alimentar (veja quadro).

O ideal é que você diversifique o máximo que puder para não tornar seu

cardápio monótono. Esse é um dos motivos que levam as pessoas a abandonarem programas de emagrecimento. E há várias opções. Em carne vermelha, por exemplo, dá para intercalar o consumo da bovina com a carne de cordeiro. “A carne de cordeiro possui 17% de gordura, diferente da carne de boi com 25%. Dependendo do modo como é preparada ela é uma opção mais saudável que a bovina”, revela Adriana Moretti. Aproveite também

quantidade diária de alimentos

Veja o que seu cardápio deve conter enquanto estiver seguindo a dieta australiana.

1 ALIMENTOS PROTÉICOS MAGROS: 2 UNIDADES POR DIA NO JANTAR
1 unidade equivale a 100g de peso de qualquer alimento protéico. Coma duas unidades de carne vermelha magra (de boi ou de cordeiro) no jantar 4 vezes por semana. Nós recomendamos 2 unidades de peixe por semana e 2 unidades de frango sem pele e sem gordura no jantar 1 vez por semana.

2 ALIMENTOS PROTÉICOS MAGROS: 1 UNIDADE POR DIA NO ALMOÇO Coma uma unidade de 100g de qualquer fonte de proteína magra (peixe, frutos do mar, frango, porco, presunto, carne de boi, cordeiro ou peru) por dia. Você pode substituir 1 unidade de 100g de proteína magra por 2 ovos ou 1 unidade extra do grupo de laticínios.

3 PÃO INTEGRAL: 2 UNIDADES POR DIA 1 unidade equivale a 1 fatia de 35 gramas. A cada dia você pode substituir 1 unidade por 2 biscoitos de baixa caloria (bolacha de água e sal); 1 batata média (150g); 1/3 xícara (chá) de arroz ou macarrão cozido ou 1/3 xícara (chá) de feijões assados, lentilhas cozidas ou grão de bico.

4 CEREAIS RICOS EM FIBRAS: 1 UNIDADE POR DIA 1 unidade equivale a 40g de cereal matinal; 2 barras de cereal que contenham castanhas ou 1 fatia de torrada integral.

5 LATICÍNIOS: 2 UNIDADES POR DIA
1 unidade equivale a 250ml de leite desnatado; 200g de iogurte desnatado ou diet; 200g de sobremesa láctea; 250g de queijo cheddar ou de outro queijo com gordura ou 50g de queijo com teor reduzido de gordura (menos de 10% de gordura). Se você tiver intolerância à lactose utilize quantidades similares de produtos de leite de soja com baixo teor de gordura.

6 FRUTAS: 2 UNIDADES POR DIA Frutas frescas ou em conserva, sem açúcar. Uma unidade equivale a 150g de frutas ou 150ml de suco de frutas sem açúcar.

7 VEGETAIS: 2 E 1/2 UNIDADES POR DIA DA LISTA LIVRE (veja quadro) 1 unidade equivale a 1 xícara (chá) de vegetais cozidos. Nós

recomendamos 1/2 unidade de salada e 2 unidades de vegetais cozidos por dia.

8 GORDURAS E ÓLEOS: 3 UNIDADES DE ÓLEOS OU GORDURAS POR DIA
Uma unidade equivale a 1 colher (chá) de qualquer óleo líquido como óleo de canola, de oliva ou de girassol. Três unidades de óleo equivalem a 3 colheres (chá) de margarina livre de gorduras trans — note que duas colheres (chá) de margarina light = 1 colher (chá) de óleo; 3 colheres (chá) de pasta de curry em óleo de canola; 60g de abacate ou 20g de nozes ou sementes.

9 SOPA DE BAIXA CALORIA: 250ML POR DIA (opcional)

10 VINHO: 2 TAÇAS (300ML) POR SEMANA Duas taças de vinho equivalem a 3 drinques padrão de qualquer bebida alcoólica ou qualquer guloseima que contenha cerca de 200 calorias, como 40g de chocolate.

segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ: • 1/2 xícara (chá) de cereal matinal rico em fibras com 250ml de leite desnatado • 1 banana fatiada

ALMOÇO: • Sanduiche de salmão e salada (pão integral com 100g de salmão e 1/2 xícara de salada de folhas) • 1 xícara de café com leite light ou capuccino light

JANTAR: • 1 porção de **ensopado provençal de carne** (veja receita) • 1 xícara de vagens cozidas no vapor • 150g de fruta em conserva sem a calda

terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ: • 1 torrada integral sem açúcar • 1/2 xícara (chá) de cereal matinal rico em fibras com 250ml de leite desnatado e 2 colheres (sopa) de passas brancas

ALMOÇO: • 1 porção de **sopa de tomate e pimentão vermelho assado** • Sanduiche tostado de presunto e tomate (2 fatias de pão integral com 100g de presunto e fatias de tomate) • 1 fruta

JANTAR: • 1 porção de refogado de frango com brócolis e pimentão • 1/2 xícara (chá) de brócolis cozido no vapor • 200g de iogurte desnatado

quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ: • 2 fatias de torrada integral • 2 colheres (chá) de margarina light • 200g de iogurte desnatado

ALMOÇO: • 100g de frango cozido sem pele • 1 1/2 xícara (chá) de salada com molho sem óleo • 2 torradas integrais sem açúcar • 1 fruta

JANTAR: • 1 porção de **peixe-espanha grelhado com vegetais mediterrâneos e**

azeitonas • Salada de frutas frescas • 1 pote de iogurte desnatado com sabor de fruta

quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ: • 1/2 xícara (chá) de cereal matinal rico em fibras com 250ml de leite desnatado e 150g de frutas em conserva sem a calda

ALMOÇO: • Sanduiche de salmão (pão integral com 100g de salmão e cebola picada) • 1 porção de salada grega

JANTAR: • 1 porção de **carrê de cordeiro assado com vegetais baby** • 1 fruta

sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ: • 40g de aveia instantânea com 125ml de leite desnatado • 100g de iogurte desnatado

ALMOÇO: • Sanduiche de carne bovina e salada (pão integral, 100g de carne bovina, picles e 1/2 xícara de salada de folhas) • 1/2 xícara (chá) de salada com molho sem óleo • 1 fruta

JANTAR: • 1 porção de **grilhado de salmão com refish de salsa, aspargos e abóbora** • 1 fruta • 200g de iogurte desnatado

sábado

CAFÉ DA MANHÃ: • 2 fatias de torrada integral com passas • 1 colher (chá) de margarina light • 1 fruta • 1 xícara de café com leite light ou capuccino light

ALMOÇO: • Sanduiche de frango e salada (pão integral com 100g de frango cozido, 30g de abacate e 1/2 xícara de salada de folhas) • 1/2 xícara (chá) de salada de



molho sem óleo
• 200g de sobremesa láctea light (flan ou pudim)

JANTAR: • 1 porção de **file grelhado com cogumelos e cebola caramelada** • 1 fruta

domingo

CAFÉ DA MANHÃ/ALMOÇO (BRUNCH): • 2 ovos mexidos com tomate, cogumelos e duas fatias de bacon • 2 fatias de torrada integral com 2 colheres (chá) de margarina light • 1 xícara de café com leite light ou capuccino light • 1 copo (pequeno) de suco de laranja

JANTAR: • 1 porção de **kobabs de cordeiro com coentro e pimenta** • 2 xícaras (chá) de salada • 1/2 xícara (chá) de arroz cozido • Abacaxi assado com 200g de iogurte desnatado



faça em casa

Aprenda a preparar as receitas que estão em destaque no cardápio

ensopado provençal de carne

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 2 unidades de proteína | 1 unidade de vegetais | 2 unidades de gordura

INGREDIENTES: • 2 colheres (sopa) de óleo de oliva • 2 cebolas picadas • 200g de cogumelos fatiados • 2 dentes de alho esmagados • 800g de carne bovina magra cortada em cubos • 2 colheres (sopa) de farinha de trigo • 400g de tomates cortados em cubos • 1 xícara (chá) de vinho tinto • 1 xícara (chá) de caldo de carne • 1/2 pimentão vermelho sem sementes e fatiado • 1 colher (sopa) de salsa picada • 1 colher (sopa) de orégano picado

MODO DE PREPARO: Aqueça duas colheres (chá) de óleo em uma frigideira larga e adicione a cebola, os cogumelos e o alho e refogue por cinco minutos ou até que fiquem tenros. Transfira para uma assadeira refratária. Passe a carne na farinha levemente temperada. Aqueça o óleo restante e cozinhe a carne até que fique bem dourada. Transfira para a mistura de cebolas e cogumelos. Na mesma panela acrescente os tomates, o vinho, o caldo e o pimentão à frigideira e leve a uma fervura suave. Passe tudo para uma caçarola. Tampe e leve ao fogo por cerca de 2 horas. Retire a tampa e cozinhe por mais 30 minutos ou até que a carne fique macia. Misture as ervas e tempere à gosto.

sopa de tomate e pimentão vermelho assado

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 1 unidade de vegetais | 2 unidades de gordura

INGREDIENTES: • 2 pimentões vermelhos, cortados ao meio e sem sementes • 1 colher (sopa) de óleo de oliva • 1 cebola grande fatiada • 2 dentes de alho esmagados • 1 colher (sopa) de massa de tomate • 750g de tomates maduros picados • 2 xícaras (chá) de caldo de vegetais • Manjerição à gosto

MODO DE PREPARO: Preaqueça o forno à temperatura de 180 graus. Em uma assadeira rasa, coloque os pimentões com a casca virada para cima e regue com metade do óleo. Asse por 25 minutos ou até que fiquem tenros. Retire-os do forno, cubra-os com papel alumínio e deixe que esfriem ligeiramente. Retire a pele e pique a polpa. Aqueça o óleo restante em uma panela larga sobre fogo médio. Acrescente a cebola e refogue-a até que fique tenra. Adicione o alho e a massa de tomate e cozinhe por dois minutos, mexendo constantemente. Acrescente o pimentão, o tomate e o caldo de vegetais, tampe a panela e cozinhe em fogo brando por 15 minutos. Deixe esfriar ligeiramente e bata a seguir em um liquidificador. Tempere à gosto. Se quiser uma sopa mais adocicada, acrescente algumas gotas de adoçante próprio para cozimento. Reaqueça a sopa e sirva-a polvilhada com manjerição.

peixe-espada grelhado com vegetais

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 2 unidades de proteína | 1 unidade de vegetais | 2 unidades de gordura

INGREDIENTES: • 1 pimentão vermelho sem sementes e em fatias grossas • 1 pimentão amarelo sem sementes e em fatias grossas • 2 abobrinhas fatiadas ao comprimento • 1 cebola fatiada • 2 colheres (sopa) de óleo de oliva • 2 dentes de alho picados • 8 azeitonas pretas • 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico • 1 colher (sopa) de salsa picada • 1/2 xícara (chá) de manjerição • Suco de 1/2 limão • 4 filés de peixe-espada (200g cada) • Gomos de limão

MODO DE PREPARO: Preaqueça bem uma chapa para grelhar ou uma frigideira. Coloque o pimentão, a abobrinha e a cebola em uma tigela com metade do óleo e tempere ligeiramente. Misture para cobrir bem. Transfira os vegetais para a grelha e

cozinhe-os virando ocasionalmente por 3 a 5 minutos ou até que fiquem grelhados. Retorne os vegetais para a tigela e adicione o alho, as azeitonas, o vinagre balsâmico, a salsa, o manjerição, o suco de limão e o óleo restante e misture ligeiramente. Cubra com filme plástico para permitir a infusão de sabores enquanto você estiver cozinhando o peixe. Passe um pouco de óleo de oliva nos filés e tempere à gosto. Grelhe cada lado por dois minutos ou até que fique cozido. Divida os vegetais entre os pratos de servir e cubra com o peixe. Sirva com gomos de limão.

salada grega

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 1 unidade de laticínio | 1 unidade de vegetais | 2 unidades de gordura

INGREDIENTES: • 1 pé de alface romana rasgado em pedaços grandes • 2 pepinos pequenos picados • 1 pimentão verde sem sementes e picado • 12 azeitonas pretas • 4 tomates italianos cortados em quatro • 1/2 cebola fatiada • 2 colheres (sopa) de óleo de oliva • 1 colher (sopa) de suco de limão • 200g de queijo feta light ou queijo branco fresco

MODO DE PREPARO: Coloque a alface, o pepino, o pimentão, a azeitona, o tomate e a cebola em uma saladeira grande. Adicione o óleo e o suco de limão e misture. Tempere a gosto. Esmalhe o queijo por cima e sirva.

carrê de cordeiro assado com vegetais baby

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 2 unidades de proteína | 2 unidades de vegetais | 1 unidade de gordura

INGREDIENTES: • 1 colher (sopa) de óleo de oliva • 4 ramos de tomilho picados • 1 colher

(sopa) de estragão picado • 1 colher (sopa) de salsa picada • 1 dente de alho • Raspas de 1 limão • 1,4 kg de cordeiro com gordura aparada • 200g de minicebolas (aquelas próprias para pickles) • 200g de cenoura baby • 200g de vagens • 200g de ervilhas

MODO DE PREPARO: Preaqueça o forno à temperatura de 200 graus. Em uma tigela, misture metade do óleo com as ervas, o alho e as raspas de limão. Aqueça uma frigideira larga sobre fogo alto, cubra o cordeiro com o óleo restante e frite até que os dois lados fiquem dourados. Transfira para uma assadeira e esfregue a mistura de ervas no carrê. Adicione as cebolas à assadeira e asse por 25 minutos. Retire a carne do forno, cubra-a com papel alumínio e deixe descansar por 10 minutos. Ponha a panela larga com água levemente salgada para ferver. Cozinhe as cenouras por dois minutos, depois acrescente as vagens e as ervilhas e cozinhe por mais quatro minutos. Escorra e sirva com o cordeiro.

salmão grelhado com relish de salsa, aspargos e abóbora

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 2 unidades de proteína | 1 e 1/2 unidade de vegetais | 2 unidades de gordura

INGREDIENTES: • 400g de abóbora descascada e cortada em fatias grossas • 1 colher (sopa) de óleo de oliva • 4 filés de salmão (200g cada) • 16 aspargos • 4 colheres de relish de salsa • Gomos de limão

MODO DE PREPARO: Preaqueça o forno à temperatura de 180 graus. Coloque a abóbora em uma tigela com metade do óleo e mexa para cobri-la completamente. Transfira para uma assadeira e tempere levemente. Asse por 20 minutos ou até que fique tenra e dourada. Enquanto isso aqueça uma chapa para grelhar. Pincele

levemente os filés de salmão com o óleo restante. Acomode o salmão na grelha e doure-o por quatro minutos. Reserve. Ponha uma panela com água levemente salgada para ferver. Adicione os aspargos, escale-os por dois minutos e depois escorra. Arrume o salmão sobre as fatias de abóbora, cubra com o relish de salsa e acrescente os aspargos. Para fazer o relish coloque um punhado de salsa, anchovas, alcaparras baby, raspas de limão e suco de limão num processador e bata bem. Vá adicionando óleo de oliva aos poucos até que forme uma pasta espessa. Tempere a gosto com pimenta.

kebabs de cordeiro com coentro e pimenta

Rende: 4 porções

Cada porção possui: 2 unidades de proteína | 1 unidade de gordura

INGREDIENTES: • 1 cebola picada • 2 dentes de alho esmagados • 1 ramo de folhas de coentro picadas • 2 colheres (sopa) de suco de limão • 2 colheres (sopa) de vinho branco • 1 colher (sopa) de óleo de oliva • 1 colher (chá) de coentro moído • 1 colher (sopa) de tempero indiano ou outro de sua preferência • 2 pimentas vermelhas pequenas • 1 colher (chá) de curcuma • 800g de filé de cordeiro cortado em cubos

MODO DE PREPARO: Passe todos os ingredientes, exceto a carne, pelo processador até obter uma mistura bem homogênea. Coloque os cubos de carne em oito espetinhos e acomode-os em uma travessa. Derrame a marinada por cima, virando-os para que fiquem cobertos por completo. Cubra com um filme plástico e deixe no tempero por 30 minutos. Aqueça bem uma chapa para grelhar cada lado dos espetinhos por 5 minutos. Durante o preparo, pincele os espetinhos com o restante do tempero.

para experimentar todos os tipos de peixe, como salmão, linguado, bacalhau, peixe-espada.

MANTENHA O PESO ALCANÇADO

A proposta da dieta australiana é que após 12 semanas você já tenha alcançado a meta de emagrecer, pelo menos, oito quilos. Não tente prolongar a dieta mais que isso. Qualquer regime feito sem acompanhamento médico traz riscos às pessoas e com essa dieta não é diferente. “Em dietas muito prolongadas, normalmente, as regras são abandonadas e começa a reinvenção das regras que não respeita a lógica original”, afirma a carioca Paula Cabral. Por outro lado, esse período de três meses é suficiente para se manter dentro do rigor da dieta e ainda adquirir novos hábitos alimentares.

Após esse período deve-se iniciar o período de manutenção. De acordo com os pesquisadores do CSIRO na 13ª semana, acrescente mais 120 calorias ao seu cardápio diário. Isso representa um copo de leite desnatado ou uma fatia de pão integral ou 300g de salada de frutas ou 100g de carne bovina.

Caso continue a perder peso acrescente mais 120 calorias na semana seguinte. Vá seguindo esse esquema até chegar a um cardápio que mantenha seu peso sem oscilação.