

3 DIAS SEM AÇÚCAR: DESAFIO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Este documento apresenta um desafio completo de 3 dias sem açúcar, focado em reeducar o paladar e desinflamar o corpo através de uma alimentação baseada em "comida de verdade". O objetivo é promover o autocontrole e a disciplina, mostrando que é possível viver bem sem a dependência do açúcar.

🎯 Objetivo do Desafio

Eliminar o açúcar da rotina por 3 dias, visando controlar o vício em doces, desinflamar o corpo, reeducar o paladar e melhorar energia, humor e sono. O desafio propõe um detox com comida de verdade, ideal para quem busca reduzir a dependência de doces e industrializados.

⚠️ Regras Gerais

Proibido qualquer tipo de açúcar (refinado, mascavo, demerara, mel, melado) e adoçantes, além de refrigerantes, bolachas e sucos de caixinha. É permitido café preto e frutas in natura com moderação. A base da alimentação será arroz, feijão, proteína de verdade, legumes e verduras.

📊 Calorias Globais por Dia (Média)

Dia	Calorias Aproximadas
Dia 1	1.550 kcal
Dia 2	1.570 kcal
Dia 3	1.590 kcal

A média diária é de **1.570 kcal**, um valor ideal para iniciantes que buscam disciplina e autocontrole alimentar.



📅 Plano Alimentar Detalhado

1

DIA 1 — Cortando o Doce com Comida de Verdade 🍏

Café da manhã (310 kcal):

Cuscuz simples (100g), 2 ovos cozidos, café preto sem açúcar.

Lanche da manhã (80 kcal): 1 banana prata (100g).

Almoço (500 kcal): Arroz (160g), feijão (120g), carne moída acebolada (100g), couve refogada (50g).

Lanche da tarde (190 kcal): Mamão (100g), aveia (20g), 6 amêndoas (20g).

Jantar (470 kcal): Sopa de legumes com frango desfiado (400ml).

2

DIA 2 — Doce é o Sabor da Comida Boa 😊

Café da manhã (300 kcal):

Mingau de aveia (30g aveia + 200ml leite + canela).

Lanche da manhã (90 kcal): Laranja pera (150g).

Almoço (500 kcal): Arroz (160g), feijão (120g), frango cozido com cenoura (150g), abobrinha cozida (80g).

Lanche da tarde (180 kcal): Iogurte natural integral (170g), ½ maçã com canela.

Jantar (500 kcal): Purê de mandioca (150g), sardinha com tomate (125g), folhas verdes com limão.

3

DIA 3 — Desintoxicando de Verdade 🔥

Café da manhã (320 kcal): Pão francês amanhecido (50g), 2 ovos mexidos, café preto sem açúcar, ½ mamão.

Lanche da manhã (90 kcal): Manga (150g).

Almoço (510 kcal): Arroz (160g), feijão (120g), fígado acebolado (100g), beterraba cozida (50g), alface com azeite (30g).

Lanche da tarde (200 kcal): Tapioca (60g) com pasta de abacate (50g).

Jantar (480 kcal): Sopa de legumes + frango (400ml).

🛒 Lista de Compras Completa (3 Dias Sem Açúcar)

Proteínas:

- Ovo (1 dúzia)
- Frango (1kg)
- Carne moída (500g)
- Sardinha (2 latas)
- Fígado bovino (500g)
- Iogurte natural (3 potes)

Carboidratos:

- Arroz (2kg)
- Feijão (1kg)
- Cuscuz (500g)
- Mandioca (1kg)
- Pão francês (6 unidades)
- Tapioca (300g)
- Aveia (300g)

Legumes, Verduras, Frutas e Extras:

- Couve, cenoura, beterraba, abobrinha, alface, tomate
- Banana, mamão, laranja, manga, maçã, abacate
- Café, temperos (alho, cebola, sal, limão, canela, azeite, óleo)
- Amêndoas ou castanhas (100g)

🧠 Desafio Extra — Mente Firme

Para fortalecer o autoconhecimento e a disciplina, reflita diariamente:

- Em quais momentos pensei em comer doce?
- Como reagi?
- Qual sensação senti ao resistir?

Esta prática é fundamental para a virada de chave e o sucesso do desafio.