

Carnívora no dia a dia

Imprima esta folha e cole na geladeira de casa.

Educacional. Não é plano alimentar. Autor não é médico nem nutricionista.

Não use esta folha se:

gravidez ou amamentação; criança; rim; pressão descontrolada; insulina / sulfonilureia / SGLT2 (Forxiga, Jardiance, Invokana); gota em crise; transtorno alimentar.

PODE

Ruminante, ovos se tolerar, peixe (sardinha), água, sal IODIZADO de mesa (não precisa ser rosa). Carne magra entra aqui - complete com gordura visível.

COM JEITO

Laticínio, café, frango com pele. Corte magro: 1 colher de sopa de manteiga ou sebo - não é veneno. Fígado 30-40 g, no máximo 1x por semana (100 g passa do teto de vitamina A).

FORA DESTA PROPOSTA

Açúcar, farinha, refrigerante. Não é lista de emergência médica.

Eletrólitos

Sal na comida + água. Se tontura ao levantar, leia o guia de eletrólitos.

Não copie as doses de potássio do guia de jejum - carne já traz potássio.

Emergência - SAMU 192

Dor no peito, desmaio, palpitação grave, vômito persistente.

SGLT2: náusea, falta de ar ou mal-estar grave = emergência mesmo com glicose "normal".

<https://www.dr-gabrielalmeida.com>

Dr. Gabriel Almeida - PhD em Ciência da Computação, não médico. Material educacional. www.dr-gabrielalmeida.com