

Código Carnívoro

POTENCIALIZANDO OS RESULTADOS

**COMBO
BONUS**



LIVRO 4

Livro 4 – Código Keto Carnívoro Materiais Bônus

Potencializando os Resultados





Introdução ao Capítulo Bônus

Você concluiu as 3 semanas do **Código Carnívoro** com excelência — e isso já é uma conquista extraordinária. Mas sabemos que a jornada pela saúde verdadeira não termina em 21 dias. Pelo contrário, **é aqui que você começa a escrever uma nova história** com mais consciência, autonomia e estratégia.

Pensando nisso, criamos este **Capítulo Bônus**, uma seção extra cuidadosamente desenvolvida para ampliar seu repertório, te apoiar na **fase pós-desafio** e te ajudar a manter (ou até elevar) os resultados que você conquistou.

Neste capítulo, você encontrará:

- ◆ **Receitas Premium adicionais** que complementam seu dia a dia com sabor e simplicidade
- ◆ **Mini Guia de Jejum Intermitente**, *Como potencializar os resultados*
- ◆ **Roteiro de Refeições Cetogênicas para Viagem ou Restaurantes**
- ◆ **Checklist de Compra para Keto Minimalista**
- ◆ **Keto Detox: 3 Dias de Reequilíbrio Após Escorregadas**

Além disso, encerramos com uma **mensagem motivacional final**, para te lembrar do quanto você é capaz — e de que essa versão forte, disciplinada e saudável já mora dentro de você.

Este bônus é seu. Use-o com sabedoria, personalize sua rotina e lembre-se: **a consistência é mais poderosa que a perfeição.**

Você já deu os passos mais difíceis. Agora, siga com confiança.

KETO

RECEITAS
EXTRAS



Mais Opções Cetogênicas

Expanda ainda mais seu repertório cetogênico com estas opções rápidas e saborosas, perfeitas para lanches ou complementos.

🥔 Chips de Parmesão Crocantes



Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado grosso
- Orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Faça montinhos em uma forma com papel manteiga.
2. Leve ao forno 200°C por 7 a 10 minutos até dourar.
3. Retire e deixe esfriar para ficarem crocantes.

🥒 Palitos de Pepino com Patê de Cream Cheese



Ingredientes:

- 1 pepino japonês
- 2 colheres de sopa de cream cheese
- Sal, azeite e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Corte o pepino em palitos.
2. Misture o cream cheese com sal, azeite e orégano.
3. Sirva como dip refrescante.

🥞 Panqueca de Coco com Canela



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de chá de óleo de coco
- 1 colher de sopa de creme de leite
- Canela e eritritol a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes e despeje na frigideira antiaderente.
2. Doure de ambos os lados.
3. Polvilhe canela e sirva com um fio de óleo de coco.

🥓 Omelete Recheada com Bacon e Requeijão



Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 fatias de bacon fritas
- 1 colher de sopa de requeijão sem amido
- Sal, pimenta e salsinha a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos e despeje na frigideira quente.
2. Coloque o bacon e o requeijão como recheio.
3. Dobre ao meio e sirva.

🥤 Shake Keto com Colágeno e Óleo de Coco



Ingredientes:

200ml de leite de coco, 1 colher de sopa de colágeno hidrolisado sem sabor, 1 colher de chá de óleo de coco, Gelo e essência de baunilha

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até espumar. Sirva gelado.

Mais Receitas Cetogênicas



🍫 Brigadeiro Keto com Cacau e Eritritol

Ingredientes: 2 colheres de sopa de creme de leite fresco, 1 colher de sopa de manteiga, 1 colher de sopa de cacau 100%, 1 colher de sopa de eritritol (ou xilitol)

Modo de preparo: Leve tudo ao fogo baixo, mexendo até desgrudar da panela. Leve à geladeira para firmar. Sirva enrolado ou de colher.

🔄 **Extras:** – Pode passar em coco ralado sem açúcar. – Adicione essência de baunilha para realce.



🥑 Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes: 1/2 abacate maduro, 1 colher de sopa de cacau 100%, 1 colher de sopa de creme de leite ou leite de coco, 1 colher de sopa de eritritol, Essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo: Bata tudo no mixer ou liquidificador. Sirva gelado com raspas de chocolate 85% por cima.



🧀 Biscoito de Queijo e Alho Low Carb

Ingredientes: 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas, 1 ovo, 2 colheres de sopa de parmesão ralado, 1 pitada de alho em pó, orégano e sal

Modo de preparo: Misture os ingredientes até formar uma massa firme. Modele em discos pequenos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos, até dourar.



🍫 Bombom de Coco com Chocolate 85%

Ingredientes: 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar, 1 colher de sopa de óleo de coco, 1 colher de sopa de eritritol, 30g de chocolate 85% cacau derretido

Modo de preparo: Misture o coco com o óleo de coco e o eritritol. Modele em bolinhas e leve ao freezer por 15 minutos. Banhe no chocolate derretido. Leve à geladeira até firmar.



🍞 Pão de Queijo Keto de Frigideira

Ingredientes: 1 ovo, 1 colher de sopa de requeijão (sem amido), 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado, 1 colher de sopa de farinha de amêndoas ou coco, 1 pitada de sal e fermento químico (opcional)

Modo de preparo: 1. Misture tudo em uma tigela até obter uma massa homogênea. 2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa. 3. Cozinhe em fogo médio com tampa, por 2-3 minutos de cada lado. 4. Sirva quente, com manteiga ou puro.

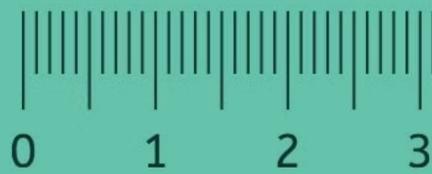
🔄 **Substituições:** – Queijo parmesão no lugar da muçarela. – Pode ser feito no micro-ondas por 2 minutos.



Mini Guia

Jujum Intermitente

Como Potencializar o seus resultados somando o Jejum Intermitente com o Desafio Keto Carnívoro 21 dias



Capítulo Bônus – Mini Guia de Jejum Intermitente (JI)

Como potencializar os resultados da dieta cetogênica com o jejum de forma estratégica e segura.

O que é o Jejum Intermitente?

Jejum intermitente (JI) é um padrão alimentar que alterna períodos de alimentação com períodos de jejum, com o objetivo de otimizar hormônios, melhorar sensibilidade à insulina, estimular a queima de gordura e promover saúde metabólica. Importante: Jejum intermitente não é passar fome, mas sim dar ao corpo tempo para utilizar sua reserva de gordura como energia.

Benefícios Comprovados do Jejum Intermitente

- Estimula a queima de gordura corporal (lipólise)
- Reduz a resistência à insulina
- Aumenta a produção de hormônio do crescimento
- Reduz inflamações silenciosas
- Melhora clareza mental e foco
- Aumenta a longevidade celular (autofagia)
- Facilita a entrada e manutenção na cetose



Principais Protocolos de Jejum

Tipo de Jejum	Janela de Jejum	Janela de Alimentação	Ideal para
12/12	12 horas	12 horas	Iniciantes
14/10	14 horas	10 horas	Intermediários
16/8	16 horas	8 horas	Nível médio
18/6 ou 20/4	18-20 horas	4-6 horas	Avançados
OMAD (One Meal a Day)	23 horas	1 hora	Avançados experientes

O que pode consumir durante o jejum?

Permitido (sem quebra do jejum):

- Água com ou sem gás
- Café puro (sem açúcar nem adoçante)
- Chá (verde, preto, camomila, etc.) sem adoçante
- Água com sal rosa ou limão espremido (sem polpa)

Evite durante o jejum:

- Suco de frutas
- Leite ou café com creme
- Qualquer alimento sólido
- Adoçantes artificiais (podem estimular insulina)

Como Quebrar o Jejum Corretamente?

Ideias leves para quebrar o jejum:

- 2 ovos cozidos com azeite
- Caldo de ossos ou sopa leve com proteína
- Omelete com folhas verdes e abacate
- Shake Keto com colágeno e óleo de coco

Evite grandes quantidades logo ao quebrar o jejum. Comece com algo leve e aguarde 20-30 minutos antes da refeição principal.

Recomendações e Dicas para Jejum Intermitente

Quando não é recomendado fazer JI:

- Gestantes ou lactantes
- Crianças e adolescentes em fase de crescimento
- Pessoas com histórico de distúrbios alimentares
- Indivíduos com hipoglicemia severa ou doenças crônicas sem acompanhamento

Recomenda-se consulta médica antes de iniciar qualquer protocolo de jejum.

Dicas práticas para começar com segurança:

- Comece pelo jejum de 12h (ex: jantar às 20h e café às 8h)
- Aumente gradualmente o tempo sem forçar
- Mantenha a hidratação elevada o tempo todo
- Faça jejum apenas nos dias em que estiver se sentindo bem
- Combine com a dieta cetogênica para melhores resultados

Como encaixar o jejum no seu plano Keto:

- Faça 2 ou 3 dias de jejum por semana em dias alternados
- Combine com dias mais leves da sua dieta (ex: dia com caldo + ovos)
- Use para sair de platôs de emagrecimento ou retenção

 "Jejum não é punição. É descanso metabólico. É estratégia inteligente para o seu corpo trabalhar melhor."

ROTEIRO

KETO

COMO MANTER A DIETA EM
RESTAURANTES E DURANTE VIAGENS



Capítulo Bônus – Roteiro de Refeições Cetogênicas para Viagem ou Restaurantes

Sim, é possível manter a dieta cetogênica mesmo fora de casa — sem neura e sem sair da linha!

Objetivo deste guia

Viajar, sair com amigos ou almoçar em restaurantes não precisa significar um "adeus" à cetose. Este capítulo traz estratégias práticas, exemplos reais e dicas rápidas para você manter seu estilo de vida keto em qualquer lugar, com leveza e consciência.

Como montar um prato cetogênico em QUALQUER restaurante

Escolha uma proteína como base:

Carne bovina, frango, peixe, ovos, cordeiro, hambúrguer artesanal sem pão.

Adicione vegetais com baixo amido:

Alface, rúcula, couve, espinafre, abobrinha, brócolis, berinjela, pepino, pimentão.

Inclua gorduras boas:

Azeite de oliva (peça à parte), manteiga, queijos, castanhas, abacate.

Evite acompanhamentos padrão:

Troque arroz, batata, farofa e pão por salada ou legumes grelhados.

Atenção aos molhos:

Peça sem molhos industrializados (costumam conter açúcar e amido). Use azeite e limão.



Roteiro por tipo de restaurante:



Churrascaria

✓ **Pode comer à vontade:**

carnes variadas (costela, picanha, frango, linguiça), queijos coalho, ovos de codorna, folhas e azeite.

✗ **Evite:** pães de alho, sobremesas, refrigerantes, farofa.



Pizzarias / Italianos

✓ **Peça:** frango grelhado, saladas com queijo, lasanha de berinjela, carne com legumes.

✓ **Dica:** muitas pizzarias oferecem pizza low carb com massa de couve-flor (pergunte).

✗ **Evite:** massas, pães, massas gratinadas com amido, molhos doces.



Lanchonetes / Burgers

✓ **Peça:** hambúrguer artesanal sem pão, com ovo, queijo, bacon e salada.

✓ **Peça o "prato do hambúrguer" ou use garfo e faca.**

✗ **Evite:** batata frita, molhos adocicados, refrigerantes normais.



Cafés e brunchs

✓ **O que pedir:** ovos mexidos, omelete com queijo e presunto, abacate, café com creme.

✗ **Evite:** pães, bolos, croissants, granolas e sucos de frutas.



Restaurantes self-service (por quilo)

✓ **Monte um prato:** carne grelhada, vegetais refogados, folhas, azeite.

✓ **Evite:** empanados, molhos cremosos prontos, frituras empanadas, arroz e batatas.



Culinária Japonesa / Oriental

✓ **Pode consumir:** sashimi, salmão grelhado, cogumelos, edamame, legumes salteados.

✗ **Evite:** arroz, hot roll, molhos doces, missoshiro com tofu industrializado, temaki tradicional.

Como manter a dieta cetogênica em viagens

O que levar na mala (versão prática):

- Castanhas, nozes e amêndoas
- Sardinha em lata (com óleo)
- Ovos cozidos (curto prazo)
- Chocolate 85% cacau
- Pacotes de queijo curado
- Colágeno em pó + óleo de coco (para cafés turbo)
- Águas com gás, chás prontos sem açúcar

Dicas rápidas para manter o foco fora de casa:

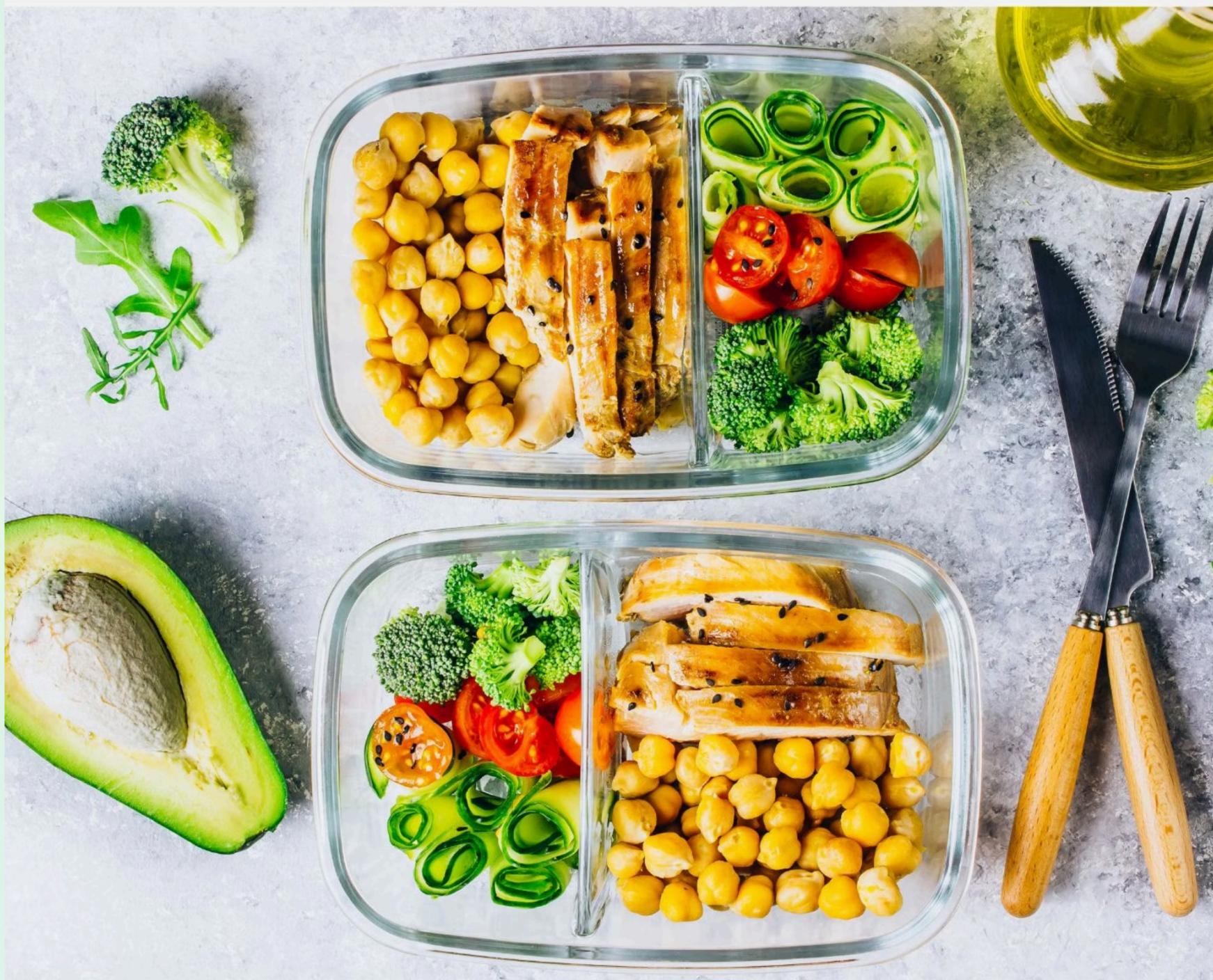
- Beba bastante água durante os voos e evite snacks oferecidos.
- Escolha pratos simples e grelhados sempre que possível.
- Comunique ao garçom: "não posso comer açúcar ou farinha" (eles costumam ajudar).
- Se cometer um deslize, não entre em pânico: volte à rotina no dia seguinte.
- Evite jejum prolongado durante longas viagens sem preparo (mantenha snacks keto à mão).

 "Viajar e aproveitar a vida faz parte do processo — e sim, você pode fazer isso mantendo saúde e consistência!"

CHECKLIST

KETO

COMPRA KETO MINIMALISTA



Capítulo Bônus – Checklist de Compra para Keto Minimalista

Tudo o que você precisa para manter a dieta cetogênica de forma prática, econômica e sem complicações.

🎯 Por que um checklist minimalista é útil?

Muita gente acredita que a dieta cetogênica exige ingredientes caros e difíceis de encontrar — e isso **não é verdade**. Este checklist foi feito para mostrar que você pode manter **uma alimentação 100% keto**, variada e deliciosa com o **mínimo necessário**, sem perder tempo, dinheiro ou paciência.

✅ Como usar este checklist

- Use como **guia semanal de compras** para abastecer a geladeira e a despensa.
- Organizado por **categoria**, com itens **versáteis, acessíveis e que duram bem**.
- Serve tanto para quem mora sozinho quanto para famílias.
- Inclui opções **essenciais, intermediárias e opcionais gourmet** (para quando quiser variar).

🛒 Checklist Keto Minimalista – O Essencial

🍖 Fontes de Proteína Animal (base da dieta)

- Carne bovina (acém, músculo, coxão duro, costela)
- Frango (peito, sobrecoxa, filé)
- Peixe (sardinha, tilápia, salmão se possível)
- Ovos (mínimo 1 dúzia por semana)
- Linguiça artesanal (sem açúcar e amido)

🛒 Fontes de Gordura Boa

- Azeite extravirgem
- Manteiga ou ghee
- Banha de porco natural
- Óleo de coco (opcional)

🧀 Queijos e Laticínios Low Carb

- Queijo muçarela ou prato (fatias ou bloco)
- Queijo parmesão ralado
- Requeijão sem amido
- Creme de leite fresco (opcional)
- Iogurte natural integral (sem açúcar)

🧴 Extras Úteis na Cozinha Keto

- Sal rosa ou sal marinho
- Vinagre de maçã
- Tempero natural (alho, cebola, ervas)
- Orégano, cúrcuma, pimenta-do-reino
- Formas de silicone (para biscoitos ou muffins keto)
- Frigideira antiaderente de boa qualidade

🌿 Vegetais de Baixo Carboidrato

- Alface
- Couve
- Espinafre
- Abobrinha
- Berinjela
- Brócolis ou couve-flor
- Pepino
- Pimentão

🥥 Alimentos Complementares Keto

- Farinha de amêndoas (receitas low carb)
- Coco ralado sem açúcar
- Chocolate 85% cacau
- Eritritol ou xilitol (adoçante)
- Castanhas (pará, caju, nozes)
- Abacate
- Limão

💧 Bebidas Permitidas

- Água com gás
- Chá de ervas (camomila, hortelã, verde)
- Café preto
- Caldo de ossos (fresco ou em pó)

🟢 Kit de Emergência Keto (viagem ou rotina agitada)

- Ovos cozidos
- Salsichas artesanais sem carboidrato
- Queijos em cubos ou palitos
- Pacote de castanhas
- Bombom de chocolate 85%
- Sardinha em lata com azeite

💡 **Dica de economia: Priorize carnes em promoção e compre vegetais da estação.**

Corte industrializados e use temperos naturais — é mais barato e mais saudável.

💬 **Frase do capítulo: "Você não precisa de uma despensa cheia. Precisa de uma rotina consistente com ingredientes reais e simples."**

Bônus Exclusivo

Keto *Detox*



*3 dias de reequilíbrio após
escorregadas*



Capítulo Bônus – Keto Detox: 3 Dias de Reequilíbrio Após Escorregadas

Escorregou na dieta? Sem culpa. Em apenas 3 dias você pode retomar o foco e voltar à cetose com força total.

Objetivo do Keto Detox

Mesmo em uma jornada disciplinada, é **comum cometer excessos**: uma sobremesa em um aniversário, um fim de semana de viagem ou um feriado em família. O importante é **não desistir**.

Este plano Keto Detox de 3 dias foi criado para:

- **Reduzir o inchaço e retenção**
- **Reequilibrar os níveis de insulina e glicose**
- **Reativar a cetose rapidamente**
- **Eliminar toxinas e excesso de líquidos**
- **Restabelecer foco e energia**

Dicas gerais para os 3 dias de detox

- **Beba muita água** (mínimo 2,5L por dia)
- **Inclua sal rosa ou sal marinho** (meia colher de chá ao longo do dia)
- Faça **caminhadas leves ou sauna (se possível)** para ajudar na eliminação
- **Evite adoçantes, sobremesas e queijos duros** (mesmo sendo keto)
- **Durma bem** – sono é essencial para desinflamar

Capítulo Bônus – Keto Detox: 3 Dias de Reequilíbrio Após Escorregadas



Plano Detox Keto – 3 Dias

Dia 1 – Foco em vegetais verdes e carnes leves

Café da manhã:

- Café preto ou chá sem açúcar
- 2 ovos cozidos com azeite e couve refogada

Almoço:

1

- Frango grelhado com abobrinha e brócolis no vapor
- Salada verde com azeite e vinagre de maçã

Jantar:

- Omelete com espinafre e 1 colher de chá de óleo de coco
- Chá de camomila antes de dormir

✓ Dica extra: adicione 1 colher de sopa de vinagre de maçã com água antes das refeições (ajuda na glicose)

Dia 2 – Limpeza e reforço eletrolítico

Café da manhã:

- Café preto com 1 colher de óleo de coco (opcional)
- 1 ovo + 1 colher de abacate

Almoço:

2

- Carne moída magra com couve-flor refogada
- Salada de rúcula e pepino

Jantar:

- Caldo de ossos com frango desfiado e espinafre
- 1 colher de chá de azeite extra virgem

✓ Dica extra: coloque pitadas de sal rosa na água para manter os eletrólitos em dia

Dia 3 – Aceleração metabólica e entrada em cetose

Café da manhã:

- Chá verde + 1 ovo frito na manteiga
- 1 pedaço pequeno de abacate

Almoço:

3

- Peixe grelhado com alho e azeite
- Brócolis ao vapor + couve refogada

Jantar:

- Ovos mexidos com espinafre e cúrcuma
- Chá digestivo (erva-doce ou hortelã)

✓ Dica extra: tente fazer um jejum de 14h entre o jantar e o café do dia seguinte (opcional)



Como manter o foco após o detox

- Retome o cardápio do desafio de 21 dias ou reinicie o ciclo
- Continue a hidratação e evite lanches por impulso
- Programe refeições com antecedência
- Use esse detox como um “restart”, não como punição



Mensagem de força para quem caiu, mas quer levantar:

“Errar faz parte, mas o seu compromisso com você mesmo é o que determina onde você vai chegar.”