

Dieta da chia elimina três quilos em 15 dias

Ela tem o poder de sossegar o apetite e secar os estoques de gordura. Outra boa notícia: a Chia é fácil de ser incluída na dieta. Dá para perder até 3 quilos em 15 dias!

Escrito por [Eliane Contreras](#)



Reportagem: Eliane Contreras - Edição: MdeMulher

O sucesso da linhaça como aliada na perda de peso parecia insuperável. Mas a chia apareceu com proporções maiores de ômega 3 e fibras, além de uma boa dose de proteínas. Esses três nutrientes antigordurinhas ainda vieram acompanhados da praticidade da semente não precisar ser triturada antes do consumo - a casca, mais macia que a da linhaça, pode ser rompida facilmente com os dentes. Isso facilita o armazenamento e o uso na dieta - você pode ter um potinho de chia na bolsa e outro na gaveta do escritório para incluí-la em quase todas as refeições do dia. Outra vantagem: seu sabor neutro não altera o gosto dos outros alimentos.

Originária da planta *Salvia hispanica* L., cultivada na Bolívia, México, Chile e, atualmente, no Brasil, a chia carrega leucina, valina, lisina, metionina e outros aminoácidos essenciais para a formação de uma proteína de boa qualidade. "Mas o destaque é a concentração de glutamina, aminoácido usado em suplementos para aumentar a resposta muscular após o exercício", explica a nutricionista Vanderlí Marchiori, vice-presidente da Associação Paulista de Fitoterapia, em São

Paulo. Sem falar que a proteína sacia facilmente e, por isso, é considerada indispensável para a perda e manutenção do peso.

O nome, vindo do nautle, língua falada pelos astecas, que significa oleoso, não nega que a quantidade de ácido alfa-linolênico, pertencente ao grupo do ômega 3, não fica atrás. É uma gordura com ação anti-inflamatória, deixando as células menos propensas a estocar a gordura que não é saudável. Mas o efeito antifome da chia se deve especialmente à quantidade de fibras solúveis e insolúveis - 35,9 gramas em 100 gramas da semente. Revestida por uma película de fibras solúveis, que em contato com a água ou o líquido dos alimentos vira uma espécie de gel, a chia aumenta até 12 vezes de tamanho e ocupa uma boa parte do estômago. O esvaziamento gástrico também fica mais lento, fazendo com que você demore para sentir fome e reduza até 20% do consumo diário de calorias, segundo um estudo da Universidade do Vale do Itajaí (Univali) feito com ratinhos. E menos triglicerídeos significa menos inflamação e, conseqüentemente, menos estoques na barriga. Já as fibras insolúveis, reduzem os níveis de açúcar no sangue e regulam o intestino. Mais importante: não esqueça de beber mais água para hidratar as fibras e evitar que elas provoquem prisão de ventre.

Incluir essa semente na alimentação diária traz outros benefícios. Fonte de cálcio, ferro, magnésio, zinco, fósforo e potássio, ela diminui o perigo de perda óssea, aumenta a resistência física para os exercícios e, consumida com um alimento rico em vitamina C (laranja, por exemplo), reforça a imunidade. Então, quanto mais consumir melhor? Não é assim que funciona, especialmente quando o objetivo é emagrecer. "Apesar de ser uma aliada da barriga lisa, a chia tem 47 calorias por colher de sopa e, portanto, engorda quando consumida em excess", avisa Vanderlí. Para obter só o lado bom, limite o consumo a 2 colheres de sopa (ou 6 colheres de chá) por dia, de preferência no começo das refeições, assim você chega com menos fome ao prato principal. Ah, se quiser variar o cardápio, pode combiná-la ou mesmo alterná-la com a linhaça triturada, como sugere a nutricionista Vanderlí na dieta a seguir. O cardápio ajuda você a secar até 3 quilos em 15 dias.

DIETA DA CHIA

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1: 1 xíc. (chá) de leite de soja light com café sem açúcar + 1 muffin de banana (receita abaixo) Opção 2: 1 copo (200 ml) de suco de maçã sem açúcar batido com 1 col. (chá) de semente de chia (ou 1 col./sobremesa de farinha e chia) + 1 fatia de pão integral light com 1 col. (chá) de manteiga light (ou requeijão light) Opção 3: 1 copo (250 ml) de suco de mamão batido com ameixa-preta e 1 col. (chá) de semente de chia e 1 col. (chá) de semente de linhaça + 1 torrada integral light com 1 ovo mexido

LANCHE DA MANHÃ

Opção 1: 1 taça de salada de frutas com 1 col. (chá) de semente de chia Opção 2: 1 banana pequena amassada com 1 col. (café) de semente de chia e 1 col. (chá) de linhaça triturada Opção 3: Fruta (1 maçã, 1 pera) + 2 castanhas-do-pará (ou 2 nozes)

ALMOÇO

Opção 1: Salada de alface, rúcula, agrião e tomate à vontade com 1 col. (chá) de semente de chia + 3 col. (sopa) de arroz integral + 1 concha média de feijão + 1 filé (100 g) de carne magra (alcatra, filé-mignon, contrafilé) grelhado + 2 col. (sopa) de suflê de couve-flor (ou 3 buquês de couve-flor cozidos no vapor) Opção 2: Salada de alface e agrião à vontade com 1 col. (chá) de semente de chia + 4 col. (sopa) de quinua cozida + 1 filé (100 g) de frango com ervas grelhado + 1 prato (sobremesa) de brócolis refogados com alho Opção 3: Salada de agrião, tomate e pepino à vontade com 1 col. (chá) de semente de chia + 1 prato (sobremesa) de macarrão tipo penne com molho de tomate (ou shimeji refogado com azeite e shoyu) + 1 filé (120 g) de peixe (saint-peter, salmão) com ervas assado ou grelhado

LANCHE DA TARDE

Opção 1: Vitamina: 1 copo (200 ml) de leite de soja light (ou leite desnatado) batido com 5 morangos e 1 col. (chá) de semente de chia Opção 2: 1 xíc. de chá de erva-doce com limão + 1 biscoito integral salgado com 1 col. (sobremesa) de requeijão light e 1 col. (chá) de semente de chia (ou 1 col./sobremesa de farinha de chia) Opção 3: 1 iogurte de fruta light com 1 col. (chá) de semente de chia

JANTAR

Opção 1: Salada de alface, rúcula e tomate à vontade com 1 col. (chá) de semente de chia + 1 prato (fundo) de sopa de legumes com frango desfiado com 1 col. (sobremesa) de farinha de chia Opção 2: 1 prato (sobremesa) de verdura cozida (espinafre, chicória, escarola) + 1 filé (120 g) de peixe (sardinha, atum, salmão, saint-peter) assado + 1 fatia de torta de berinjela com farinha de chia (receita abaixo) Opção 3: Salada de alface e tomate à vontade com 3 col. (sopa) de lentilha cozida + 3 col. (sopa) de arroz integral + 3 almôndegas com semente de chia e molho de tomate

CEIA

Opção 1: 1 maçã assada e polvilhada com 1 col. (chá) de semente de chia Opção 2: 1 banana amassada com 1 col. (chá) de semente de chia Opção 3: Smoothie de papaia

TEXTO EXTRAÍDO DA REVISTA BOA FORMA (<<http://mdemulher.abril.com.br/dieta/boa-forma/dieta-da-chia-elimina-tres-quilos-em-15-dias>>acesso em: 24 de janeiro de 2015).