

BÔNUS EXCLUSIVO 4

Guia dos Ingredientes que Mais Sabotam Açúcar e Pressão

Desmascare os vilões ocultos na indústria de alimentos e aprenda a ler rótulos com precisão cirúrgica para proteger sua família.

✓ 27 Nomes Secretos do Açúcar

✓ Alimentos "Fit" Falsos

✓ Vilões da Pressão

Chef Luana Queiroz · Livro Oficial de Bônus

Os 27 Disfarces do Açúcar nos Rótulos

NUNCA COMPRE SE ENCONTRAR ESTES NOMES

A indústria alimentícia costuma esconder o açúcar com nomes técnicos para colocá-lo no final da lista de ingredientes. Fique atento a:

Nome no Rótulo	O que é de verdade	Impacto na Glicemia
Maltodextrina	Açúcar ultra concentrado derivado do amido	Dispara glicemia mais rápido que o açúcar branco (IG 110)
Xarope de Milho / Glicose	Frutose industrial concentrada	Gera gordura no fígado e resistência à insulina
Dextrose / Sacarose	Açúcar puro quimicamente isolado	Pico imediato e queda brusca de energia
Néctar / Suco Concentrado	Açúcar líquido de frutas sem as fibras	Aumenta a glicose no mesmo minuto