

O Prato de Quem Não Sente Fome

Guia prático de 7 dias para quem está usando caneta emagrecedora

JULIANA ALVES · NUTRICIONISTA CLÍNICA · CRN-3 96607

Made with GAMMA

Por Que Este Guia Existe

Se você está usando Ozempic, Wegovy ou Mounjaro, provavelmente já percebeu: a fome sumiu. E junto com ela sumiu a vontade de cozinhar, a vontade de sentar à mesa e, muitas vezes, metade da sua comida do dia. O apetite simplesmente desaparece — e com ele, o prazer de comer. Você olha para o prato e sente que não vai conseguir terminar, mesmo sabendo que deveria comer mais. Esse é um dos efeitos mais marcantes desses medicamentos, e também um dos mais desafiadores do ponto de vista nutricional.

O problema é que o seu corpo não parou de precisar. Ele continua precisando de proteína para manter o músculo, de vitaminas e minerais para o cabelo, a energia e o humor, e de fibra e água para o intestino funcionar. Só que agora tudo isso precisa caber em um espaço muito menor. O medicamento reduz o apetite de propósito — ele age no cérebro para diminuir a fome e retardar o esvaziamento do estômago. Mas o seu organismo não sabe que você está comendo menos: ele continua tendo as mesmas demandas de nutrientes para funcionar bem.

Este guia é sobre isso: como fazer o que você come render, quando você come pouco. A regra que organiza tudo é simples: você não vai comer mais comida. Você vai mudar a ordem, a forma e o que entra primeiro. Quando o espaço no estômago é limitado, cada garfada precisa ser estratégica — e é exatamente isso que vamos construir juntos aqui.

Este material foi preparado para ser prático e direto. Você vai encontrar tabelas de proteína por alimento, estratégias para organizar o dia alimentar, montagens de prato com a conta de proteína já feita e soluções para os dias mais difíceis — como os dias de náusea. Não é preciso saber tudo de uma vez. Comece pelo que faz sentido para você hoje e vá incorporando as estratégias aos poucos. Cada pequena mudança já conta.

> A regra que organiza tudo: você não vai comer mais comida. Você vai mudar a ordem, a forma e o que entra primeiro.

Made with GAMMA

Quanta Proteína Você Precisa por Dia

A recomendação geral para um adulto é de 0,8 grama de proteína por quilo de peso. Para quem está emagrecendo com risco de perder músculo — que é o seu caso — essa recomendação sobe para **1,2 a 1,5 grama por quilo de peso por dia**. Esse aumento não é exagero: é baseado em evidências científicas sobre preservação de massa magra durante períodos de restrição calórica e perda de peso acelerada.

O motivo é concreto. Nos estudos com esses medicamentos, uma parte grande do peso perdido não é gordura: é massa magra, ou seja, músculo. Quando o corpo perde peso rápido sem orientação adequada, ele usa o próprio músculo como fonte de energia — e isso tem consequências reais. Perder músculo significa metabolismo mais lento, mais flacidez, mais fraqueza e mais dificuldade para manter o peso a longo prazo. Proteína suficiente e treino de força são as duas coisas que mais protegem o que você não quer perder.

Os estudos sugerem que distribuir a proteína ao longo do dia, em porções de mais ou menos 25 a 30 gramas por refeição, favorece mais o músculo do que concentrar tudo em uma refeição só. Na prática: quatro refeições menores funcionam melhor que duas grandes — e são muito mais fáceis quando você não tem fome. Pense nisso como uma estratégia de "gotejamento": pequenas doses de proteína ao longo do dia mantêm o músculo abastecido de forma constante, em vez de sobrecarregar o organismo de uma vez só.

A Sua Conta, Pelo Seu Peso

Seu Peso	Proteína por Dia	Por Refeição (4 refeições)
55 kg	66 a 82 g	cerca de 20 g
60 kg	72 a 90 g	cerca de 22 g
70 kg	84 a 105 g	cerca de 26 g
80 kg	96 a 120 g	cerca de 30 g
90 kg	108 a 135 g	cerca de 33 g
100 kg	120 a 150 g	cerca de 37 g

Use essa tabela como referência diária. Não precisa ser exata a cada refeição — o que importa é a soma do dia. Se em uma refeição você comeu menos proteína, compense na próxima com uma escolha mais concentrada. O objetivo é chegar ao final do dia dentro da faixa indicada para o seu peso.

Made with GAMMA

Quanto Tem em Cada Alimento

Guarde esta tabela no celular. Ela é a única coisa que você precisa saber de cor. Quando o espaço no estômago é limitado, cada escolha pesa muito mais do que parece. Dois ovos dão 12 gramas de proteína. Um filé de frango dá 31. A diferença é enorme — e quando cabe pouco, o que você escolhe importa mais do que quanto você come.

Observe que as fontes de proteína variam bastante em concentração. Carnes magras como frango e peixe são as mais eficientes em termos de proteína por grama de alimento. Laticínios como iogurte grego e queijo cottage são ótimas opções intermediárias — fáceis de consumir mesmo sem muita fome. Já os ovos e as leguminosas têm menos proteína por porção, mas são versáteis e podem ser combinados para somar ao longo do dia.

Uma dica prática: quando montar seu prato, priorize sempre os alimentos do topo da tabela. Eles entregam mais proteína em menos volume — exatamente o que você precisa quando a saciedade chega rápido. Use os alimentos do meio e do final da tabela como complemento, não como base da refeição. Essa simples mudança de ordem pode fazer uma diferença enorme na sua ingestão diária de proteína sem que você precise comer mais.

Alimento	Porção	Proteína
Peito de frango grelhado	100 g (1 filé médio)	~31 g
Patinho ou coxão mole	100 g	~27 g
Atum em água, escorrido	1 lata (120 g)	~26 g
Whey protein	1 scoop (30 g)	~24 g
Salmão	100 g	~22 g
Tilápia	100 g	~20 g
Iogurte grego natural	1 pote (130 g)	~14 g
Tofu firme	100 g	~13 g
Queijo cottage	100 g	~11 g
Queijo minas frescal	1 fatia (50 g)	~9 g
Lentilha ou grão-de-bico cozido	100 g	~9 g
Ovo	1 unidade	~6 g
Leite	1 copo (200 ml)	~6 g
Feijão cozido	1 concha (80 g)	~5 g

Quando cabe pouco, o que você escolhe pesa muito mais do que quanto você come. Priorize sempre os alimentos do topo da tabela.

Made with GAMMA

As Cinco Estratégias que Mudam o Seu Dia

Estas cinco estratégias foram pensadas para funcionar juntas. Cada uma resolve um desafio específico de quem usa agonistas do GLP-1: a saciedade precoce, a dificuldade com volumes grandes, a náusea nos dias de aplicação e o intestino preso. Você não precisa aplicar todas de uma vez — comece pela que faz mais sentido para o seu momento e vá incorporando as outras gradualmente.

1

Proteína Primeiro, Sempre

A saciedade chega muito cedo agora. Então as primeiras garfadas precisam ser as mais importantes. Coma a proteína antes da salada e antes do arroz. Se você encher com salada, a proteína não entra — e é ela que protege o seu músculo. Essa simples mudança de ordem pode fazer uma diferença enorme na quantidade de proteína que você consegue consumir ao longo do dia.

2

Fracione

Quatro refeições de 25 gramas de proteína são mais fáceis do que duas de 50. Nos dias em que nada desce, mire em comer alguma coisa a cada três ou quatro horas, mesmo que pequena. Não espere ter fome para comer — com esses medicamentos, a fome pode não aparecer. Estabeleça horários fixos e trate as refeições como compromissos com o seu corpo.

3

Líquido Quando o Sólido Não Entra

Proteína líquida atravessa a falta de fome. Um iogurte batido com fruta entra quando um bife não entra. Não é plano B: nos dias ruins, é o plano. Tenha sempre ingredientes para uma vitamina ou shake à mão — leite, iogurte grego, fruta congelada e, se possível, whey protein. Nos dias mais difíceis, essa pode ser a sua principal fonte de proteína.

4

Água Antes da Fibra

O medicamento deixa o esvaziamento do estômago mais lento de propósito, e o intestino sente. O erro mais comum é atacar só a fibra: sem água suficiente, fibra endurece e piora. Comece pela água ao longo do dia, e a fibra vem junto, nunca sozinha. A recomendação de fibra para adulto fica em torno de 25 a 30 gramas por dia — mas só funciona bem quando acompanhada de hidratação adequada.

5

Nos Dias de Aplicação, Ajuste o Prato

Menos gordura na refeição, porque gordura atrasa ainda mais o esvaziamento que o remédio já atrasou. Comida em temperatura ambiente ou fria, porque cheiro quente forte é o que mais dispara enjoo. E porções menores, com mais frequência. Planeje esses dias com antecedência: deixe comidas frias prontas na geladeira e evite cozinhar coisas com cheiro forte no dia da injeção.

Made with GAMMA

Cinco Montagens de Prato

Cada montagem já vem com a conta da proteína feita. Use como referência e adapte conforme o que você tem em casa e o que o seu corpo tolera naquele dia. O importante é ter a proteína como base de cada refeição — os acompanhamentos entram depois, se couberem. Lembre-se: quando o espaço é limitado, cada escolha importa. Priorize sempre o alimento com mais proteína primeiro.



Café da Manhã — ~24 g de proteína

1 pote de iogurte grego natural (14 g) + 1 ovo mexido (6 g) + 1 colher de sopa de pasta de amendoim (4 g) + fruta a gosto. Comece pelo ovo mexido — a proteína sólida primeiro, depois o iogurte. A pasta de amendoim adiciona gordura boa e ajuda a segurar a saciedade por mais tempo. Se o ovo não entrar, substitua por uma fatia de queijo minas frescal.



Almoço — ~36 g de proteína

1 filé de frango grelhado de 100 g (31 g) + 1 concha pequena de feijão (5 g) + legume refogado + 2 colheres de sopa de arroz integral. Comece pelo frango — sempre. Se o arroz e o legume não couberem depois, tudo bem. O frango é a prioridade porque concentra a maior parte da proteína da refeição em um volume pequeno.



Jantar Leve — ~28 g de proteína

1 lata pequena de atum escorrido (26 g) misturada com abobrinha e tomate + 1 fatia fina de pão integral. Se não couber o pão, deixe o pão. O atum é uma das proteínas mais práticas para o jantar: não precisa cozinhar, tem cheiro suave e é fácil de mastigar. Misture com legumes refogados para adicionar volume sem pesar.



Lanche — ~14 g de proteína

1 pote de iogurte grego natural (14 g) com canela, ou 100 g de queijo cottage (11 g) com tomate-cereja. O lanche é uma oportunidade de completar a meta de proteína do dia sem precisar fazer uma refeição completa. Escolha a opção que parecer mais apetitosa no momento — mesmo que seja pouca coisa, cada grama conta.



Dia de Náusea — ~25 g de proteína

Vitamina gelada: 200 ml de leite (6 g) + 1 pote de iogurte grego (14 g) + 1 banana + 1 colher de sopa de aveia. Bata e beba devagar, em temperatura fria. A temperatura fria é importante porque reduz o cheiro e a sensação de peso no estômago. Beba em goles pequenos, com pausas — não tente tomar tudo de uma vez.

Made with GAMMA

Três Preparações Líquidas para os Dias Difíceis

Quando o sólido não entra, o líquido entra. Estas três preparações foram desenhadas para entregar proteína de verdade nos dias em que a náusea ou a falta total de apetite impedem uma refeição normal. Não são substitutos de refeição genéricos — são estratégias nutricionais com objetivo claro: manter a proteína entrando mesmo quando parece impossível.

Tenha os ingredientes sempre à mão. Frutas congeladas, iogurte grego, leite e whey protein na geladeira transformam um dia ruim em um dia em que você ainda conseguiu se nutrir. A diferença entre conseguir e não conseguir proteína nesses dias pode ser pequena em volume, mas é enorme em resultado a longo prazo para a preservação do músculo.

🍓 Vitamina de Morango com Aveia

200 ml de leite + 1 pote de iogurte grego + 5 morangos + 1 colher de aveia. Bata tudo até ficar homogêneo e sirva bem gelado. Beba em goles pequenos, com calma. A aveia adiciona fibra solúvel que ajuda no intestino sem pesar. **~22 g de proteína.**

🍫 Shake de Cacau

200 ml de leite + 1 scoop de whey + 1 colher de chá de cacau em pó + gelo. Bata e sirva gelado. O cacau melhora o sabor sem adicionar açúcar e ainda traz antioxidantes. É a preparação com mais proteína da lista — ideal para quando você precisa compensar uma refeição que não entrou. **~30 g de proteína.**

🥕 Sopa Batida de Legumes com Frango

80 g de frango desfiado + abóbora e cenoura cozidas, batidas com o caldo. Sirva morna, nunca quente — o calor intenso aumenta o cheiro e pode disparar náusea. A textura cremosa é mais fácil de tolerar do que pedaços sólidos. **~25 g de proteína.**

Dica prática: prepare essas receitas com antecedência e deixe na geladeira. Nos dias difíceis, a última coisa que você vai querer fazer é cozinhar. Ter algo pronto e gelado à mão pode ser a diferença entre conseguir ou não conseguir se nutrir naquele dia.

Made with GAMMA

Os Quatro Problemas Mais Comuns

Cada um desses problemas tem uma causa específica relacionada ao mecanismo de ação do medicamento — e uma solução que funciona no prato. Entender o porquê ajuda a aplicar a solução com mais consistência e menos frustração. Lembre-se: esses efeitos são esperados e, na maioria dos casos, temporários. Com as estratégias certas, é possível minimizá-los significativamente.

O Que Você Sente	Por Que Acontece	O Que Fazer no Prato
Náusea, principalmente no dia da aplicação	O esvaziamento do estômago está mais lento do que o normal	Menos gordura, comida fria ou em temperatura ambiente, porções pequenas e frequentes. Evite cheiros fortes de comida quente.
Intestino preso	Menos volume de comida, menos fibra e menos água circulando	Água ao longo do dia primeiro; fibra sempre acompanhada de líquido; horários regulares para tentar ir ao banheiro.
Queimação ou refluxo	A comida fica mais tempo parada no estômago e faz pressão	Refeições menores, última refeição pelo menos 2 a 3 horas antes de deitar. Evite alimentos muito ácidos ou gordurosos à noite.
Queda de cabelo, 2 a 3 meses depois	Perda de peso rápida somada a proteína, ferro, zinco e vitamina D baixos	Proteína na meta todos os dias; leve seus exames a uma consulta antes de suplementar qualquer coisa. Não se automedique.

A queda de cabelo merece atenção especial porque costuma aparecer semanas ou meses depois do início do tratamento — e muitas pessoas não associam ao medicamento. Ela é resultado da combinação de perda de peso rápida com possíveis deficiências nutricionais. A melhor prevenção é manter a proteína na meta diariamente e fazer acompanhamento com exames periódicos. Se notar queda significativa, procure seu nutricionista ou médico antes de iniciar qualquer suplementação por conta própria.

ⓘ Se algum desses sintomas for intenso, persistente ou preocupante, converse com seu médico. Este guia é educativo e não substitui acompanhamento profissional individualizado.

Made with GAMMA

Lista de Compras da Semana

Com a geladeira e a despensa organizadas, fica muito mais fácil seguir as estratégias mesmo nos dias em que a disposição está baixa. Esta lista cobre tudo que você precisa para aplicar as cinco montagens de prato e as três preparações líquidas deste guia. A ideia é ter sempre opções de proteína concentrada à mão — especialmente para os dias em que o apetite some completamente.

Dica de organização: separe os alimentos por categoria na geladeira e na despensa. Deixe as proteínas mais concentradas (frango, ovos, atum, iogurte grego) em um lugar visível e de fácil acesso. Quando a fome é pouca, você quer conseguir montar uma refeição rica em proteína com o mínimo de esforço possível. Ter tudo organizado reduz a barreira entre a intenção e a ação.



Proteínas

- Peito de frango
- Patinho ou coxão mole
- Ovos (compre uma cartela grande)
- Atum em água (várias latas)
- Tilápia ou salmão
- Tofu firme



Laticínios

- Iogurte grego natural (vários potes)
- Queijo cottage
- Queijo minas frescal
- Leite



Leguminosas

- Feijão
- Lentilha
- Grão-de-bico



Fibra

- Aveia em flocos
- Pão integral
- Arroz integral
- Frutas da estação
- Legumes variados



Para os Dias Difíceis

- Whey protein sem açúcar
- Frutas congeladas (morango, banana)
- Cacau em pó sem açúcar



Sempre

- Água — deixe uma garrafa cheia à vista
- É o lembrete que mais funciona
- Reponha assim que terminar

Made with GAMMA

O Que Este Guia Não Faz — e Quem Pode Fazer por Você

Este material é educativo e geral. Ele não substitui consulta, não considera os seus exames, as suas condições de saúde nem os seus medicamentos, e não serve como prescrição individual. Cada corpo responde de forma diferente ao tratamento, e as necessidades nutricionais variam conforme o peso, a composição corporal, a fase do tratamento e os resultados dos exames laboratoriais.

Dose, início e interrupção da medicação são decisões de quem prescreveu para você — nunca mude a medicação por conta própria com base em informações gerais. Suplementação de qualquer tipo depende de avaliação com exame na mão. Tomar suplementos sem indicação pode ser inútil ou até contraproducente, especialmente quando há deficiências específicas que precisam ser identificadas antes de qualquer intervenção.

Se você quiser um plano feito para o seu corpo — com análise dos seus exames, avaliação de composição corporal e estratégias personalizadas para a sua rotina — é isso que eu faço na consulta. O atendimento online funciona para brasileiras no Brasil e no exterior, com flexibilidade de horário e acompanhamento contínuo ao longo do tratamento. A consulta individual permite ajustar as recomendações conforme sua evolução, seus sintomas e seus objetivos específicos.

> "Quando o espaço no estômago é limitado, cada garfada precisa ser estratégica. Não é sobre comer mais — é sobre comer melhor, na ordem certa."

Juliana Alves

Nutricionista Clínica

CRN-3 96607

Atendimento Online

Para brasileiras no Brasil e no exterior

Agende Sua Consulta

julianaalvesnutrition.com

Made with GAMMA



Nutricionista Clínica

Especializada em Comportamento, Metabolismo e Saúde da Mulher

📍 Silicon Valley, California

Nutrição não é apenas saber o que comer. É conseguir fazer isso caber na vida real.

Experience Highlights

- Mais de 10 anos de atuação clínica e educacional com aprendizagem, comportamento e desenvolvimento infantil
- Nutrição Clínica com pós-graduações em Metabolismo Clínico, Saúde da Mulher, Nutrição Estética e Doenças Autoimunes
- Experiência clínica com crianças com autismo, TDAH e dificuldades de aprendizagem
- Formação internacional: Precision Nutrition (EUA) e especialização em Nutrição Personalizada pela University of Illinois Urbana-Champaign
- Atendimento online para mulheres e famílias em todo o Brasil e Estados Unidos

Me encontre

Instagram: @julianaalves.nutricionista

Website: julianaalvesnutrition.com

Made with GAMMA