

LIM I A R

Proteína em primeiro lugar

GUIA DE RECEITAS PARA QUEM USA ANÁLOGOS DE GLP-1 E GIP

Dezesseis receitas práticas, pensadas para pouca fome e pouco volume.



POR QUE ESTE GUIA EXISTE

Você vai comer menos. Por isso cada garfada precisa valer mais.

A medicação faz exatamente o que se espera dela: reduz a fome e faz o estômago esvaziar mais devagar. Você come menos sem esforço, e o peso responde.

O risco não está aí. Está no que acontece quando o pouco que se come é pobre em proteína — porque aí o corpo perde peso tirando também de onde não deveria: da massa muscular.

Este guia existe para resolver um problema específico: colocar proteína suficiente em um volume pequeno de comida, com receitas que você consiga fazer mesmo nos dias em que cozinhar parece demais.

O QUE ESTE MATERIAL NÃO É

Não é uma dieta e não substitui a conduta que definimos nos seus encontros. É um recurso prático para o dia a dia — use as receitas que servirem à sua rotina e me diga nas mensagens da semana o que funcionou.



O QUE MUDA NO SEU CORPO

Três mudanças que explicam quase tudo.

O ESTÔMAGO ESVAZIA MAIS DEVAGAR

Você se sente cheia com muito menos comida e continua cheia por muito mais tempo. É por isso que porções que antes eram normais agora parecem enormes — e por isso o volume pequeno deixa de ser opção e passa a ser o formato.

A FOME PERDE A VOZ

O sinal que antes lembrava você de comer simplesmente não chega. Sem fome para avisar, é comum passar o dia inteiro com muito pouco. Nas primeiras semanas, comer passa a ser decisão de horário, não de vontade.

O INTESTINO DESACELERA JUNTO

A mesma lentidão que ajuda na saciedade atinge o intestino. Constipação é o efeito mais frequente e o mais fácil de prevenir — com água, fibra e movimento, começando antes de o problema aparecer.

O PONTO CENTRAL

Perder peso rápido não é o objetivo. Perder gordura preservando músculo é. E a diferença entre uma coisa e outra, na prática, se decide na quantidade de proteína que você consegue comer todos os dias.

O que não muda, mesmo nos dias difíceis.

1 Proteína é a primeira coisa do prato.

Comece por ela em toda refeição. Se você encher com salada ou arroz, não vai sobrar espaço — e é a proteína que precisa entrar primeiro.

2 Coma por horário, não por fome.

Três refeições marcadas no relógio. Esperar a fome chegar, neste período, é esperar por um sinal que não vem.

3 Beba fora das refeições.

Líquido junto ocupa o espaço que a comida precisa. Hidrate-se bem entre as refeições, e pouco durante.

4 Vinte minutos à mesa, no mínimo.

Com o estômago esvaziando devagar, comer rápido é o caminho mais curto para o enjoo e o desconforto.

5 Nunca pule a refeição porque não sentiu fome.

Reduza o volume, troque por uma versão líquida, mas não pule. Dias sem proteína cobram o preço em massa muscular.

SE FOR PARA LEMBRAR DE UMA SÓ

Proteína primeiro. Se em uma refeição você conseguir comer só três garfadas, que sejam três garfadas de proteína.



A SUA META

Quanta proteína, na prática.

A sua meta diária foi definida no encontro e está no seu plano. O que costuma faltar não é o número — é saber quanto de proteína existe em cada coisa que você come.

1 pote de iogurte grego (130 g)	13 g
1 scoop de whey protein	24 g
100 g de frango cozido	30 g
100 g de carne moída	26 g
1 filé de peixe (120 g)	26 g
1 lata de atum	25 g
2 ovos	12 g
1 fatia de queijo	7 g
1 copo de leite	8 g
4 colheres de grão-de-bico	9 g

COMO USAR ESTA LISTA

Monte a sua meta somando itens desta lista ao longo do dia. Na maioria das pessoas, ela se resolve com três refeições contendo de 25 a 30 gramas cada — e é por isso que quase todas as receitas deste guia estão nessa faixa.



ENJOJO

O que fazer quando ele aperta.

Náusea é comum, especialmente nos primeiros dias depois da aplicação e a cada aumento de dose. Costuma melhorar com o tempo — e melhora mais rápido com estas medidas.

- **Prefira comida fria ou morna.** Cheiro forte de comida quente é um dos maiores disparadores de náusea.
- **Reduza a gordura da refeição.** Fritura e molhos gordurosos ficam mais tempo no estômago e pioram o desconforto.
- **Coma pequeno e mais vezes nesses dias.** É a única exceção à regra das três refeições.
- **Gengibre, limão e menta ajudam.** Chá de gengibre gelado costuma funcionar melhor que quente.
- **Não deite logo depois de comer.** Fique sentada ou caminhe um pouco por vinte minutos.
- **Planeje o dia seguinte à aplicação.** Deixe pronto o que você sabe que consegue comer: picolé proteico, iogurte, caldo.

ME AVISE SE

O enjojo impedir você de comer ou beber por mais de um dia, houver vômitos repetidos, ou o desconforto não melhorar entre uma aplicação e outra. Isso muda a conduta, e às vezes muda a dose — não é para atravessar sozinha.



Resolva antes de virar problema.

A constipação é quase esperada neste tratamento e é muito mais fácil de prevenir do que de tratar depois de instalada. Comece desde a primeira semana, mesmo sem sintoma nenhum.

- **Água ao longo do dia inteiro.** Deixe uma garrafa à vista e beba entre as refeições, não durante.
- **Fibra todo dia.** Frutas com casca, verduras, aveia, chia e feijão. A chia das receitas deste guia está aí por esse motivo.
- **Movimento.** Caminhar move o intestino de um jeito que nenhum alimento consegue sozinho.
- **Horário fixo no banheiro.** Sem pressa, de preferência depois do café da manhã.
- **Não deixe passar uma semana.** Se o intestino travar, me avise — existe conduta simples e segura para isso.

SOBRE A MUSCULATURA

Proteína sozinha não preserva músculo: ela precisa de estímulo. Alguma forma de treino de força, duas a três vezes por semana, é o que faz o corpo entender que aquele músculo deve ficar. Sem isso, parte do peso perdido vem dele — e é o tipo de perda mais difícil de recuperar depois.



AS RECEITAS

Dezesseis receitas, organizadas por como você está no dia.

Elas estão divididas por situação, não por refeição. Nos dias bons, use as completas. Nos dias de enjojo, vá direto para as frias e as líquidas — todas carregam proteína, que é o que não pode faltar em nenhum dos dois cenários.

- **Café da manhã** — três opções rápidas para começar o dia com proteína.
- **Refeições pequenas e completas** — quatro receitas de volume pequeno e proteína alta.
- **Quando o enjojo aperta** — três opções frias, leves e sem cheiro forte.
- **Líquidas e semilíquidas** — quatro receitas para os dias em que mastigar não dá.
- **Doces proteicos** — dois doces que somam proteína em vez de substituí-la.

SOBRE AS QUANTIDADES DE PROTEÍNA

Os valores indicados em cada receita são aproximados e servem para você se orientar ao longo do dia. Pequenas variações de marca e de porção não mudam o resultado.



CAFÉ DA MANHÃ

Café da manhã.

Ovos mexidos cremosos

5 MINUTOS · ≈ 20 G DE PROTEÍNA

2 ovos · 1 colher de requeijão ou queijo cremoso · sal · cebolinha

Bata os ovos com o queijo cremoso ainda crus. Leve à frigideira em fogo baixo, mexendo devagar, e retire quando ainda estiver úmido.

Cremoso desce melhor do que seco. Ovo mexido em fogo alto fica borrachudo e vira uma refeição difícil de terminar.

Iogurte grego batido com frutas

3 MINUTOS · ≈ 30 G DE PROTEÍNA

1 pote de iogurte grego · 1 scoop de whey neutro ou baunilha · frutas vermelhas · canela

Bata o iogurte com o whey até ficar liso e sirva com as frutas por cima.

É a refeição de maior proteína por volume deste guia. Guarde-a para os dias em que a fome está no mínimo.

Mingau proteico de aveia

6 MINUTOS · ≈ 22 G DE PROTEÍNA

1 copo de leite · 3 colheres de aveia · 1 scoop de whey · canela · pitada de sal

Cozinhe o leite com a aveia por 4 minutos mexendo. Tire do fogo, espere amornar e só então misture o whey.

Whey adicionado com o fogo ainda ligado talha. Fora do fogo, ele incorpora liso.



REFEIÇÕES PEQUENAS E COMPLETAS

Refeições pequenas e completas.

Frango desfiado com purê de abóbora

25 MINUTOS · ≈ 30 G DE PROTEÍNA

150 g de frango cozido e desfiado · 200 g de abóbora · azeite · alho · sal · noz-moscada

Cozinhe a abóbora até ficar macia e amasse com azeite e temperos. Aqueça o frango desfiado e sirva por cima.

Textura macia, volume pequeno e proteína alta — o formato que mais funciona nas primeiras semanas de medicação.

Almôndegas assadas

30 MINUTOS · RENDE 4 PORÇÕES · ≈ 28 G POR PORÇÃO

500 g de carne moída · 1 ovo · 2 colheres de aveia · alho · cebola ralada · sal · orégano

Misture tudo, faça bolinhas e asse a 200°C por 20 minutos. Guarde na geladeira em pote fechado.

Congele em porções pequenas. Nos dias sem vontade de cozinhar, três almôndegas resolvem uma refeição inteira.

Omelete de forno com legumes

25 MINUTOS · RENDE 4 PORÇÕES · ≈ 18 G POR PORÇÃO

6 ovos · 1 xícara de legumes picados · queijo ralado · sal · azeite

Bata os ovos, misture os legumes e o queijo e asse em forma untada a 180°C por 20 minutos. Corte em quadrados.

Uma assadeira no domingo resolve quatro refeições da semana. Come-se frio, o que ajuda nos dias de enjoo.

Peixe na frigideira com purê de couve-flor

20 MINUTOS · ≈ 30 G DE PROTEÍNA

1 filé de tilápia ou salmão · 200 g de couve-flor · azeite · limão · sal

Cozinhe a couve-flor e bata com azeite e sal. Sele o peixe 3 minutos de cada lado e finalize com limão.

Peixe é a proteína mais leve para quem está com digestão lenta — sai do estômago mais rápido que carne vermelha.



QUANDO O ENJOO APERTA

Quando o enjoo aperta.

Creme frio de iogurte com pepino

5 MINUTOS · ≈ 15 G DE PROTEÍNA

1 pote de iogurte natural · meio pepino ralado · limão · sal · hortelã

Misture tudo e leve à geladeira por 15 minutos. Sirva bem gelado.

Frio, sem cheiro e sem gordura — três características que o enjoo tolera bem quando comida quente é impossível.

Ovo cozido com torrada

10 MINUTOS · ≈ 12 G DE PROTEÍNA

1 ovo · 1 fatia de pão torrado · sal · azeite

Cozinhe o ovo por 8 minutos, corte ao meio e sirva sobre a torrada com sal e um fio de azeite.

Nos dias ruins, a meta muda: não é a refeição ideal, é não passar o dia sem proteína nenhuma.

Picolé proteico de iogurte e fruta

5 MINUTOS + FREEZER · ≈ 12 G DE PROTEÍNA

1 pote de iogurte grego · fruta batida · mel · forminhas de picolé

Bata o iogurte com a fruta, distribua nas forminhas e congele por 4 horas.

Gelado anestesia a náusea. Tenha sempre alguns prontos no freezer para o dia seguinte à aplicação.



LÍQUIDAS E SEMILÍQUIDAS

Líquidas e semilíquidas.

Sopa cremosa de abóbora com frango

30 MINUTOS · RENDE 4 · ≈ 25 G POR PORÇÃO

1 abóbora média · 300 g de frango desfiado · cebola · alho · gengibre · azeite · sal

Cozinhe a abóbora com os temperos, bata até ficar cremosa, volte ao fogo e junte o frango desfiado.

Sopa sem proteína dentro não sustenta. A regra deste guia é simples: toda sopa tem proteína.

Shake de banana com whey

3 MINUTOS · ≈ 30 G DE PROTEÍNA

1 copo de leite · meia banana · 1 scoop de whey · canela · gelo

Bata tudo e beba devagar, em pelo menos dez minutos.

Líquido calórico desce fácil e por isso engana: é para ser refeição, não para acompanhar uma.

Caldo com ovo

8 MINUTOS · ≈ 14 G DE PROTEÍNA

1 caldo de legumes caseiro ou água com temperos · 2 ovos batidos · cebolinha · gengibre

Ferva o caldo, despeje os ovos batidos em fio mexendo devagar e desligue.

Quente, leve e proteico. Funciona bem no jantar do dia em que a fome não veio.

Vitamina de morango com chia

4 MINUTOS · ≈ 22 G DE PROTEÍNA

1 pote de iogurte grego · morangos · 1 colher de chia · leite · mel

Bata o iogurte com os morangos e o leite. Junte a chia e espere cinco minutos antes de beber.

A chia dá corpo e ajuda o intestino, que costuma ser o segundo problema deste período.



DOCES PROTEICOS

Doces proteicos.

Mousse de cacau

5 MINUTOS · ≈ 18 G DE PROTEÍNA

1 pote de iogurte grego · 1 colher de cacau em pó · mel ou adoçante · castanhas

Misture o iogurte com o cacau até ficar liso, adoce e gele por 20 minutos.

O doce não precisa sair da rotina. Ele só precisa carregar proteína junto.

Pudim de chia

5 MINUTOS + GELADEIRA · ≈ 20 G DE PROTEÍNA

1 copo de leite · 3 colheres de chia · 1 scoop de whey · baunilha · fruta

Misture tudo, deixe na geladeira de um dia para o outro e sirva com fruta por cima.

Deixe dois potes prontos na geladeira. Sobremesa resolvida e proteína garantida sem cozinhar.



LISTA DE COMPRAS

O que ter sempre em casa.

Com estes itens na despensa e na geladeira, qualquer receita deste guia sai sem planejamento prévio.

- **Proteína fresca** — ovos, frango, carne moída, peixe.
- **Proteína de emergência** — atum em lata, iogurte grego, queijo, whey neutro ou baunilha.
- **Base de legumes** — abóbora, couve-flor, abobrinha, cenoura, espinafre.
- **Fibra** — aveia, chia, feijão ou grão-de-bico, frutas da estação.
- **Para os dias de enjoo** — gengibre, limão, hortelã, iogurte natural, pepino.
- **Tempero e gordura boa** — azeite, alho, cebola, sal, páprica, orégano, canela.

UMA HORA NO DOMINGO

Cozinhe uma proteína, asse as almôndegas ou a omelete de forno e deixe dois potes de sobremesa proteica prontos. É o que garante que os dias sem vontade de cozinhar não virem dias sem proteína.



QUANDO ME CHAMAR

Sinais que não devem esperar o próximo encontro.

- Vômitos repetidos ou incapacidade de comer e beber por mais de um dia.
- Dor abdominal forte e persistente, principalmente com irradiação para as costas.
- Intestino sem funcionar por mais de uma semana, ou dor importante ao evacuar.
- Tontura, fraqueza acentuada, palpitação ou desmaio.
- Perda de peso muito rápida, ou perda visível de força e massa muscular.
- Qualquer sintoma novo que assuste você — inclusive os que não estão nesta lista.

LEMBRE-SE

A medicação é uma ferramenta dentro do seu tratamento, não o tratamento inteiro. O que vai sustentar o resultado depois dela é o que você construir agora: proteína suficiente, músculo preservado e uma rotina alimentar que você consiga manter.

Dra. Bruna Scaggion

Nutrologia · CRM 8169 RN · CRM 125223 SP