

GUIA PRÁTICO DE NUTRIÇÃO

Emagrecer sem perder músculo

Alimentação, força e cuidado para um emagrecimento com mais saúde.

Para quem busca emagrecer, inclusive durante o uso de medicamentos para controle do peso.

COMECE POR AQUI

Seu corpo merece cuidado por inteiro.

> O número na balança não conta toda a história.

Emagrecer com saúde também envolve cuidar da força, da disposição e da alimentação que sustenta a sua rotina.

Medicamentos para controle do peso podem reduzir o apetite. Por isso, a qualidade das refeições e o acompanhamento individual merecem atenção ao longo do processo.

Este guia reúne orientações práticas e cinco receitas para ajudar você a organizar esse cuidado no dia a dia.

NESTE GUIA

Proteína e preservação muscular 03
Náuseas, azia e refluxo 04
Fibras e hidratação 05
Cinco receitas para a rotina 06
Checklist e referências 11
Seu próximo passo 12

Material educativo. As orientações devem ser adaptadas às suas necessidades no acompanhamento profissional.

01 / ALIMENTAÇÃO QUE SUSTENTA

Proteína na rotina. Força no dia a dia.

Quando o apetite diminui, organizar a alimentação ajuda a manter o cuidado com a massa muscular. [1]

01 Distribua ao longo do dia

Inclua fontes de proteína em diferentes refeições. Porções menores podem ser mais fáceis de consumir quando há saciedade precoce.

02 Dê espaço à proteína no prato

Se você costuma se sentir satisfeito rapidamente, comece pela fonte proteica. Mantenha os demais grupos alimentares no plano, conforme sua tolerância.

03 Escolha opções práticas

Ovos, iogurte, queijos frescos, peixes, frango desfiado, tofu e leguminosas ajudam a variar. Suplementos podem complementar a alimentação quando indicados.

O cuidado é conjunto: proteína suficiente e treino de força orientado ajudam a preservar músculos. A meta de proteína deve ser individualizada. [1]

02 / CONFORTO AO COMER

Pequenos ajustes. Mais conforto.

Observe como seu corpo responde. A intensidade e a frequência dos sintomas orientam os ajustes com a equipe de saúde. [1, 2]

01 Náuseas e enjoo

- Coma devagar e prefira pequenas porções, sem forçar grandes volumes de uma vez.
- Se cheiros fortes incomodam, experimente preparações frias ou em temperatura ambiente.
- Tome líquidos em pequenos goles ao longo do dia e observe o que você tolera melhor.

02 Azia e refluxo

- Evite refeições muito grandes. Observe se frituras ou alimentos mais gordurosos pioram seus sintomas.
- Se o refluxo aparece à noite, procure terminar a refeição pelo menos 3 horas antes de se deitar.
- Identifique seus gatilhos: café, chocolate, bebidas alcoólicas ou alimentos ácidos podem incomodar algumas pessoas.

Sintomas persistentes merecem avaliação. Não ajuste a medicação por conta própria.

03 / CUIDADO COM O INTESTINO

Fibras e água caminham juntas.

Para lidar com a prisão de ventre, o conjunto da rotina importa: alimentação, líquidos, movimento e acompanhamento. [3]

01 Aumente as fibras aos poucos

Inclua aveia, frutas, legumes e leguminosas conforme sua tolerância. Mudanças graduais permitem observar a resposta do intestino.

02 Distribua os líquidos

Beba ao longo do dia. A quantidade adequada depende da sua saúde, do clima e da atividade física. Respeite restrições já orientadas pela equipe.

03 Observe sua rotina

Registre a frequência das evacuações e os desconfortos. Movimento regular e atenção à vontade de ir ao banheiro também fazem parte do cuidado.

Quando pedir orientação

Se a constipação persiste, procure sua equipe. Fibras em suplemento, magnésio e laxantes precisam de avaliação; não são uma indicação automática para todos.



RECEITA 1 DE 5

01 Shake de frutas vermelhas

1 PORÇÃO LIQUIDIFICADOR

Uma opção refrescante, de preparo simples, para variar os lanches da rotina.

Ingredientes

- 1 medida de whey protein isolado, neutro ou baunilha
- 100 ml de água de coco
- 50 g de frutas vermelhas congeladas

Modo de preparo

1. Coloque a água de coco, as frutas e a proteína no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva em um copo e consuma devagar, conforme sua tolerância.

NA PRÁTICA

A medida do suplemento varia entre marcas. Confira o peso da porção e a quantidade de proteína indicada no rótulo.

Whey protein. A maior parte da proteína desta preparação vem do suplemento.



02 Creme de iogurte com cacau e chia

1 PORÇÃO SEM FOGÃO

Textura cremosa e uma combinação fácil de preparar com antecedência.

Ingredientes

- 150 g de iogurte natural desnatado consistente
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa de chia, previamente hidratada
- 1 colher de chá de mel

Modo de preparo

1. Misture o iogurte com o cacau e o mel até ficar uniforme.
2. Acrescente a chia já hidratada e mexa bem.
3. Mantenha refrigerado até a hora de consumir.

NA PRÁTICA

Iogurte natural e iogurte proteico não têm a mesma composição. Se houver uma meta de proteína para o lanche, confira o rótulo com sua nutricionista.

Iogurte. A quantidade de proteína muda bastante conforme o produto escolhido.

RECEITA 3 DE 5



03 Smoothie de mamão com gengibre

1 PORÇÃO LIQUIDIFICADOR

Uma bebida cremosa que combina mamão, suplemento proteico e um toque de gengibre.

Ingredientes

- 1 fatia fina de mamão papaya
- 1 medida de proteína vegetal ou whey protein isolado
- 150 ml de água
- 1 rodela fina de gengibre

Modo de preparo

1. Descasque o mamão e retire as sementes.
2. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva logo após o preparo.

NA PRÁTICA

Use o gengibre conforme sua tolerância. A receita é uma opção de lanche; não substitui a avaliação de desconfortos digestivos persistentes.

Proteína em pó. Escolha o suplemento conforme o seu plano e verifique a porção no rótulo.



RECEITA 4 DE 5

04 Gelado de banana com proteína

1 PORÇÃO

PROCESSADOR OU LIQUIDIFICADOR

Uma preparação cremosa para quem gosta de lanches gelados.

Ingredientes

- 1 banana média congelada em rodelas
- 1 medida de proteína sabor baunilha
- 30 ml de leite ou bebida vegetal sem açúcar

Modo de preparo

1. Coloque a banana congelada e a proteína no processador.
2. Acrescente o líquido aos poucos e bata até ficar cremoso.
3. Sirva imediatamente em uma tigela.

NA PRÁTICA

Leite e bebidas vegetais têm composições diferentes. A escolha deve considerar preferências, tolerância e o seu planejamento alimentar.

Proteína em pó. O total de proteína também depende do leite ou da bebida vegetal usada.

RECEITA 5 DE 5



05 Caldo proteico reconfortante

1 PORÇÃO

PREPARO COM FRANGO JÁ COZIDO

Uma opção salgada e de textura aveludada para variar as preparações.

Ingredientes

- 200 ml de caldo de legumes ou de ossos, coado
- 80 g de peito de frango já cozido

Modo de preparo

1. Misture o caldo ao frango cozido e desfiado.
2. Com a mistura em temperatura segura, bata até ficar lisa.
3. Aqueça suavemente e sirva na temperatura que você tolera melhor.

NA PRÁTICA

O frango é a principal fonte de proteína desta receita. O teor de proteína de caldos varia e não deve ser presumido pelo nome do produto.

Peito de frango. Use os 80 g de frango já cozido como medida da receita.

PARA LEVAR COM VOCÊ

Um cuidado possível. Todos os dias.

- [ ] Organizei fontes de proteína nas refeições.
- [ ] Distribuí os líquidos ao longo do dia.
- [ ] Observei minha tolerância e os sintomas digestivos.
- [ ] Incluí o movimento orientado na minha rotina.
- [ ] Anotei dúvidas para o próximo acompanhamento.

Sobre as receitas
As porções são sugestões de preparo. A composição nutricional varia com marcas, medidas e substituições; adapte as escolhas ao seu plano individual.

REFERÊNCIAS PARA CONSULTA

01 **Nutrição e preservação muscular durante o uso de GLP-1**
Mozaffarian et al. Consenso de ACLM, ASN, OMA e TOS. Obesity Pillars, 2025.

02 **Alimentação e hábitos para o refluxo**
National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK).

03 **Fibras, hidratação e constipação**
NIDDK. Orientações de alimentação e tratamento da constipação.

Toque no título de cada referência para acessar a fonte.

Imagens ilustrativas. Este material não substitui avaliação individual.

SEU PRÓXIMO PASSO

Emagrecer com saúde. Preservar sua força. Cuidar de você.

Seu plano precisa fazer sentido para a sua saúde, seus exames, suas preferências e a vida que você leva.



Bárbara Nery

Nutrição e Performance Esportiva

Vamos cuidar da sua saúde?

Fale com a Bárbara para saber mais sobre o acompanhamento nutricional e agendar sua consulta.

Agendar pelo WhatsApp

+55 (33) 99978-1136