Dieta GLP-1: um cardápio de 7 dias

Pela equipe do C for Calories · Atualizado em 23 de novembro de 2026

Remédios GLP-1 como Ozempic, Wegovy, Mounjaro e Zepbound dão saciedade mais cedo, então cada refeição precisa valer. Este cardápio coloca a proteína primeiro, mantém as porções pequenas e é grátis para imprimir ou salvar em PDF.

Como comer usando GLP-1

- ✓ **Proteína primeiro.** Coma a parte proteica de cada refeição antes do resto, caso fique satisfeito cedo.
- ✓ **Refeições pequenas.** Três refeições pequenas e um lanche costumam ser mais fáceis que pratos grandes.
- ✓ **Coma devagar e pare quando estiver satisfeito.** A saciedade chega mais rápido do que antes.
- ✓ **Fibras e líquidos.** Legumes, frutas, feijões e água ao longo do dia.
- ✓ **Pegue leve com gordura, fritura e doces demais,** que muita gente tolera pior.

> **Isto não é orientação médica.** Siga as metas de calorias e proteína do seu médico ou nutricionista, principalmente se tiver efeitos colaterais.

O cardápio GLP-1 de 7 dias

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	TOTAL
Dia 1	Iogurte grego com morangos e aveia	Frango, arroz integral e brócolis	Ovo cozido e uma maçã	Salmão, batata assada e vagem	1.330 kcal · 93 g de proteína

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	TOTAL
Dia 2	Ovos mexidos com torrada integral	Salada de atum e grão-de-bico	Queijo cottage, um pêssego e algumas amêndoas	Peito de peru, batata-doce e aspargos	1.280 kcal · 97 g de proteína
Dia 3	Queijo cottage com mirtilos e torrada	Salada de lentilha e espinafre com feta	Edamame e uma banana	Bacalhau fresco com quinoa e abobrinha	1.240 kcal · 88 g de proteína
Dia 4	Iogurte grego com aveia e framboesas	Sanduíche de peru no pão integral com salada	Leite desnatado, uma maçã e algumas amêndoas	Tofu salteado com pimentão, brócolis e arroz	1.300 kcal · 90 g de proteína
Dia 5	Dois ovos cozidos, torrada e uma laranja	Bowl de frango e quinoa com pepino e feta	Iogurte grego	Macarrão com camarão e espinafre	1.370 kcal · 116 g de proteína
Dia 6	Mingau de aveia com mirtilos e claras	Frango, feijão-preto e arroz	Queijo cottage e uma pera	Lombo de porco, batata assada e vagem	1.330 kcal · 96 g de proteína
Dia 7	Ovos mexidos com espinafre na torrada	Salmão, quinoa e pepino	Edamame e uma maçã	Macarrão com carne moída e tomate	1.330 kcal · 88 g de proteína

Cada dia soma cerca de 1.240–1.370 kcal e 88–116 g de proteína. O almoço e o jantar incluem cerca de duas colheres de chá de azeite para cozinhar. Os valores vêm dos dados do USDA para as porções de cada refeição; confira os totais no app ao registrar.

Adapte para você

- **Precisa de mais calorias?** Acrescente um segundo lanche ou porções maiores de arroz, batata ou pão.
- **Não consegue terminar uma refeição?** Coma a proteína primeiro e guarde o resto para depois.

- **Troque à vontade.** Qualquer proteína magra substitui outra: frango, peixe, ovos, tofu ou iogurte grego.
- **Saiba sua meta.** A calculadora de proteína para GLP-1 e a calculadora de calorias para GLP-1 dão um ponto de partida para conversar com sua equipe de saúde.

C for Calories · cforcalories.si