



# GUIA PRÁTICO

## PARA COMER BEM QUANDO A FOME DIMINUI

Nutrição inteligente para quem utiliza medicamentos que atuam no GLP-1

### Comer menos não significa comer pior.

Quando a fome diminui, cada refeição precisa entregar qualidade nutricional.



#### PROTEÍNA

preservar a massa muscular

#### FIBRAS

ajudar na saciedade e no intestino

#### HIDRATAÇÃO

água ao longo do dia

#### MOVIMENTO

ajuda a preservar a musculatura

**Seu prato pode ser pequeno. Mas precisa ser completo.**

Material educativo. Não substitui a orientação individualizada de médico ou nutricionista.

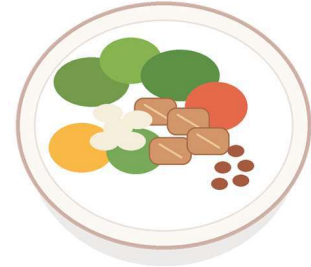


# Como fazer cada refeição valer a pena

Menos fome exige mais atenção à qualidade nutricional.

## UM PRATO COMPLETO

Comece pela proteína. Complete com vegetais e uma pequena porção de carboidrato de boa qualidade.



- **1. PROTEÍNA EM PRIMEIRO LUGAR**

Frango, peixe, carne magra, ovos, iogurte, queijos, tofu, feijões e lentilhas. Se a fome estiver muito reduzida, priorize a proteína antes dos demais alimentos.

- **2. VEGETAIS E FIBRAS**

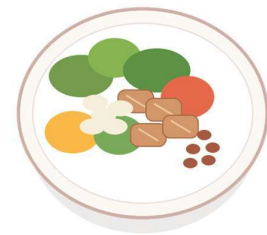
Varie vegetais, frutas, leguminosas e cereais integrais. Aumente as fibras gradualmente se seu consumo anterior era baixo. Lembre-se: as fibras precisam de água para funcionarem corretamente.

- **3. HIDRATE-SE AO LONGO DO DIA**

Tenha água por perto e beba regularmente. A hidratação ajuda especialmente quando há constipação, vômitos ou diarreia.

- **4. PORÇÕES MENORES, MAIS DEVAGAR**

Refeições muito grandes podem aumentar o estresse e a mastigação bem e pare ao perceber saciedade



- **5. NÃO ESPERE A FOME APARECER**

Quando o apetite cai muito, manter uma rotina de refeições pode ajudar a evitar longos períodos sem comer e a ingestão insuficiente de nutrientes.



## Se o estômago reclamar...

Observe os sinais do seu corpo e ajuste a forma de comer.



### NÁUSEA

Pequenas porções, comer devagar e evitar refeições muito gordurosas podem ajudar.



### AZIA / EMPACHAMENTO

Evite grandes volumes de comida de uma vez e respeite a saciedade.  
Evite também o consumo de refrigerantes e frituras.



### CONSTIPAÇÃO

Hidrate-se e mantenha fibras na alimentação, aumentando-as gradualmente conforme sua tolerância.



### DIARREIA / VÔMITOS

Priorize a hidratação e os alimentos que você tolera. Se persistirem, procure seu profissional de saúde.

## IMPORTANTE

Não altere dose ou frequência do medicamento por conta própria. Informe ao médico se os efeitos gastrointestinais forem importantes, persistentes ou dificultarem comer e beber.

**Lembre-se: o objetivo não é comer o mínimo possível. É manter uma alimentação nutritiva durante o processo de emagrecimento.**

**Proteína • Fibras • Hidratação • Movimento**



# Seleção Especial

## Valores nutricionais individuais

Refeições selecionadas para facilitar escolhas nutritivas durante o tratamento com medicamentos que atuam no GLP-1.

### Carne Assada com Purê de Couve-Flor e Espinafre Cetogênico

Carne assada ao molho de pimentões, com purê de couve-flor, espinafre e provolone.

**300 g • 303 kcal Carb. 8,8 g • Prot. 32 g • Fibras 5,3 g**

### Frango ao Molho de Ervas Cetogênico

Filé ao molho de ervas com champignons, vagens finas e palmito.

**360 g • 291 kcal Carb. 21 g • Prot. 34 g • Fibras 3,2 g**

### Carne Desfiada com Abóbora Cetogênico

Carne assada e desfiada. Acompanha purê de abóbora.

**260 g • 241 kcal Carb. 14 g • Prot. 24 g • Fibras 4,1 g**

### Medalhões de Frango ao molho de queijo

Nosso caseiro medalhão de peito frango grelhado ao delicioso molho aos 4 queijos (mussarela, provolone, parmesão e gorgonzola), acompanhado de arroz e batatas rústicas.

**300 g • 437 kcal Carb. 51 g • Prot. 59 g • Fibras 3,2 g**

### Croquete na Crosta de Linhaça Cetogênico

Croquetes de carne empanados na farinha de linhaça. Couve-flor, cenoura, alho-poró e molho 3 queijos.

**270 g • 351 kcal Carb. 16 g • Prot. 33 g • Fibras 4,6 g**

### Salmão ao Alecrim e Jardineira de Legumes

Com jardineira de legumes. Assado no molho de cebola e alecrim.

**330 g • 328 kcal Carb. 11 g • Prot. 31 g • Fibras 5 g**

### Espaguete de Pupunha à Bolonhesa de Frango Cetogênico

De frango com molho de tomate caseiro, salpicado de parmesão.

**330 g • 297 kcal Carb. 13 g • Prot. 26 g • Fibras 17 g**

### Filé de Frango Acebolado + Jardineira de Legumes

Especialmente marinado com ervas aromáticas. Acompanhe com a Jardineira de Legumes.

**220 g • 201 kcal Carb. 14,4 g • Prot. 23,8 g • Fibras 3,5 g**

### Filé Mignon Suíno com Mel e Legumes

Filé mignon suíno deliciosamente macio e tenro ao molho agri-doce com mel, acompanhado de abobrinha, abóbora, vagem, repolho e abacaxi.

**340 g • 271 kcal Carb. 24 g • Prot. 22 g • Fibras 3,6 g**

### Picadinho de Carne + Jardineira de Legumes

Cubos de carne ao molho com tomate, cenoura, chuchu e vagem. Acompanhe com a Jardineira de Legumes.

**250 g • 183 kcal Carb. 14,5 g • Prot. 13,8 g • Fibras 4,3 g**

Este material é educativo e não substitui avaliação individual. Necessidades de proteína, líquidos e micronutrientes variam de pessoa para pessoa.