

Cardápio semanal para gordura no fígado, com sete dias de exemplo

Sete dias montados com comida de mercado comum, prontos para imprimir ou salvar em PDF direto do navegador.



JB Juliana Borges, nutricionista CRN1-18734

atualizado em 3 de outubro de 2026

01 O QUE É

Sete dias de exemplo, cinco refeições por dia, comida de mercado comum

02 COMO LEVAR

Botão de imprimir salva em PDF pelo próprio navegador, sem cadastro

03 O QUE FALTA DE PROPÓSITO

Quantidade, que depende do seu peso, altura, idade e rotina

Um cardápio de sete dias serve para resolver a parte mais cansativa da mudança alimentar, que é decidir o que comer a cada refeição enquanto o hábito novo ainda não está formado. Depois de algumas semanas repetindo estruturas parecidas, a decisão deixa de pesar e o cardápio pronto perde a utilidade.

O que está abaixo segue o mesmo raciocínio da **página sobre o que priorizar no prato com gordura no fígado**: fibra em todas as refeições, proteína distribuída ao longo do dia, gordura boa presente e açúcar de adição praticamente ausente. Nenhuma preparação exige ingrediente caro ou difícil de achar.

As quantidades foram deixadas de fora de propósito. Elas dependem do seu peso, da sua altura, da sua idade e do quanto você se movimenta, e chutar uma

porção padrão para todo mundo seria o tipo de coisa que faz um material assim parecer útil e não ser.

Os sete dias

DIA 1

Segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Café sem açúcar, dois ovos mexidos e uma fatia de pão integral com abacate amassado.

LANCHE DA MANHÃ

Uma banana com uma colher de aveia.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, frango grelhado, salada de folhas com azeite e abobrinha refogada.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural sem açúcar com castanhas picadas.

JANTAR

Omelete de dois ovos com tomate e cebola, salada crua e uma porção de batata cozida.

DIA 2

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com canela e maçã picada, café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Uma laranja com bagaço.

ALMOÇO

Arroz, lentilha, carne magra em cubos, salada de repolho com cenoura e couve refogada.

LANCHE DA TARDE

Pão integral com queijo branco e uma xícara de café.

JANTAR

Sopa de legumes com grão de bico e um fio de azeite.

DIA 3

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca recheada com ovo e queijo branco, mais uma fruta.

LANCHE DA MANHÃ

Iogurte natural com sementes de chia.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, filé de peixe assado, salada de tomate e pepino, brócolis no vapor.

LANCHE DA TARDE

Um punhado de castanhas e uma fruta.

JANTAR

Salada completa com folhas, grão de bico, ovo cozido, cenoura ralada e azeite.

DIA 4

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Café sem açúcar, iogurte natural com aveia e mamão picado.

LANCHE DA MANHÃ

Uma pera ou maçã com casca.

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne moída refogada com legumes, salada verde com azeite.

LANCHE DA TARDE

Pão integral com pasta de amendoim sem açúcar.

JANTAR

Frango desfiado com purê de abóbora e salada crua.

DIA 5

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Dois ovos cozidos, uma fatia de pão integral e café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Banana com canela.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão preto, sardinha assada, salada de folhas e berinjela refogada.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural com uma colher de aveia.

JANTAR

Creme de legumes com frango desfiado.

DIA 6

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de aveia com ovo e banana, sem açúcar, e café.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta da estação.

ALMOÇO

Arroz, feijão, bife grelhado, farofa de aveia, salada de folhas e legumes assados.

LANCHE DA TARDE

Café com uma porção pequena de castanhas.

JANTAR

Sopa de feijão com legumes ou salada completa com atum.

DIA 7**Domingo****CAFÉ DA MANHÃ**

Café sem açúcar, ovos mexidos e mamão com aveia.

LANCHE DA MANHÃ

Iogurte natural com fruta picada.

ALMOÇO

Arroz integral, feijão, frango assado sem pele, salada variada e legumes no vapor.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta e um punhado de nozes.

JANTAR

Refeição leve: omelete com salada ou sopa de legumes.

O almoço, refeição que mais gera dúvida

O almoço é a refeição que mais gera dúvida, porque costuma ser feita fora de casa e porque é onde a maior parte das calorias do dia se concentra. A boa notícia é que ele não precisa mudar de identidade: arroz com feijão, uma proteína e salada continua sendo uma das melhores combinações possíveis para quem tem esteatose.

O que muda é a proporção e o preparo. Metade do prato de verduras e legumes, um quarto de proteína e um quarto de arroz ou outro carboidrato resolve a maior parte do problema sem nenhuma conta. Prefira grelhado, assado ou cozido no lugar de frito, e mantenha o feijão diário, que junta fibra solúvel e proteína vegetal.

Em restaurante por quilo, a ordem de montagem ajuda: comece pelas folhas e legumes, depois a proteína, e só então o arroz. O prato termina equilibrado sem precisar de disciplina no meio da fila.

Como imprimir ou salvar em PDF

O botão no topo da página abre a caixa de impressão do navegador. Para gerar um arquivo em vez de mandar para a impressora, troque o destino para **Salvar como PDF**. No celular, a opção aparece dentro do menu de compartilhamento, também como Imprimir.

A versão impressa sai enxuta de propósito: sem menu, sem rodapé e sem o índice de seções, com os sete dias agrupados para caber no menor número de folhas. Muita gente prende essa folha na porta da geladeira, e foi para esse uso que o layout foi feito.

Perguntas frequentes

Existe cardápio para gordura no fígado em PDF?

Existe. Logo abaixo da introdução há um arquivo PDF pronto para baixar, sem cadastro, e o botão de imprimir abre a caixa do próprio navegador, onde você pode salvar como PDF em vez de enviar para a impressora. O layout de impressão sai sem menu e sem rodapé, ocupando o mínimo de folhas.

Posso repetir a mesma semana várias vezes?

Pode, e muita gente prefere assim no começo, porque reduz decisões. Depois de três ou quatro semanas vale variar as fontes de proteína e as hortaliças, para ampliar o aporte de nutrientes e evitar o cansaço que faz a pessoa abandonar tudo de uma vez.

E se eu não gostar de algum item?

Troque pelo equivalente do mesmo grupo. Peixe por frango, feijão por lentilha, mamão por laranja, aveia por pão integral. A estrutura da refeição é o que importa, não o ingrediente específico.

Preciso comer de três em três horas?

Não. Não existe evidência de que fracionar em muitas refeições acelere o metabolismo ou melhore a esteatose. O número de refeições que funciona é o que se encaixa na sua rotina sem levar a compulsão no fim do dia. As cinco refeições aqui são uma referência, não uma regra.

Esse cardápio serve para quem tem diabetes também?

A estrutura serve, porque as duas condições respondem ao mesmo tipo de alimentação. Mas com diabetes a quantidade de carboidrato por refeição precisa ser calculada, e mudanças alimentares podem exigir ajuste de medicação. Nesse caso o acompanhamento profissional deixa de ser recomendação e passa a ser necessidade.

Fontes

publicações dos Guias Alimentares (<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares/publicacoes>)

Onde estão o guia completo e a versão de bolso, gratuitos, do Ministério da Saúde.

i Sobre este conteúdo

Este material é informativo e foi escrito para explicar o raciocínio por trás das escolhas alimentares. Ele não substitui avaliação individual, não considera seus exames, seus medicamentos nem sua rotina, e não deve ser usado como prescrição. Quantidades, substituições e ajustes precisam de acompanhamento de um profissional que conheça o seu caso.