

Cardápio para quem toma Mounjaro ou tirzepatida, com sete dias

Com o apetite reduzido, o risco deixa de ser comer demais e passa a ser perder músculo por comer proteína de menos.



JB **Juliana Borges**, nutricionista CRN1-18734

atualizado em 3 de outubro de 2026

01 O RISCO REAL

Perder massa muscular por não alcançar a proteína do dia

02 O QUE A ROTINA PEDE

Porção menor, proteína primeiro, líquido fora das refeições

03 O QUE NÃO MUDA

A necessidade de acompanhamento: o medicamento é prescrito

A tirzepatida, vendida como Mounjaro, reduz o apetite de forma acentuada. Isso resolve a parte difícil de comer menos e cria um problema novo, que quase ninguém antecipa: com apetite baixo, é fácil não alcançar a proteína do dia, e perda de peso com proteína insuficiente vem acompanhada de perda de massa muscular.

Perder músculo tem consequência prática. O músculo é o principal tecido que consome glicose e sustenta o gasto energético de repouso, então quem emagrece perdendo muito músculo fica com mais facilidade de reganhar peso depois e com pior controle glicêmico. É por isso que a orientação alimentar durante o tratamento tem uma prioridade clara, que é a proteína.

O segundo tema é a tolerância digestiva. Náusea, sensação de estufamento, refluxo e constipação são efeitos frequentes, principalmente nas primeiras semanas e a cada aumento de dose. Boa parte deles melhora com ajustes simples de porção, de ritmo e de tipo de preparação, que estão refletidos no cardápio abaixo. Quem usa semaglutida encontra a versão correspondente no **cardápio para quem toma Ozempic ou Wegovy**.

Os sete dias

DIA 1

Segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Dois ovos mexidos com uma fatia pequena de pão integral. Comece pelos ovos.

LANCHE DA MANHÃ

iogurte natural sem açúcar, se houver fome.

ALMOÇO

Frango grelhado, uma porção pequena de arroz integral, feijão e legumes cozidos.

LANCHE DA TARDE

Queijo branco ou um punhado de castanhas.

JANTAR

Sopa de legumes com frango desfiado, em porção pequena.

DIA 2

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural com aveia e fruta picada.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta, se houver fome.

ALMOÇO

Peixe assado, purê de abóbora e salada de folhas macias.

LANCHE DA TARDE

Ovo cozido.

JANTAR

Omelete simples com legumes cozidos.

DIA 3

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca pequena recheada com queijo branco e ovo.

LANCHE DA MANHÃ

logurte natural.

ALMOÇO

Carne magra desfiada, arroz integral em porção pequena, feijão e cenoura cozida.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta com pasta de amendoim.

JANTAR

Creme de legumes com frango desfiado.

DIA 4

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos cozidos com fruta.

LANCHE DA MANHÃ

Queijo branco em cubos.

ALMOÇO

Frango grelhado, batata cozida e legumes no vapor.

LANCHE DA TARDE

Iogurte natural com chia.

JANTAR

Peixe branco cozido com purê de mandioquinha.

DIA 5

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com iogurte e canela.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta.

ALMOÇO

Carne moída magra refogada com legumes e uma porção pequena de arroz.

LANCHE DA TARDE

Castanhas.

JANTAR

Sopa de feijão com legumes, batida se houver estufamento.

DIA 6**Sábado****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos mexidos com queijo branco e café.

LANCHE DA MANHÃ

Iogurte natural.

ALMOÇO

Peixe grelhado, arroz integral em porção pequena e salada cozida morna.

LANCHE DA TARDE

Fruta com castanhas.

JANTAR

Omelete com legumes.

DIA 7**Domingo****CAFÉ DA MANHÃ**

Iogurte com aveia e fruta.

LANCHE DA MANHÃ

Ovo cozido.

ALMOÇO

Frango assado sem pele, legumes assados e uma porção pequena de arroz.

LANCHE DA TARDE

Queijo branco.

JANTAR

Sopa leve de legumes com proteína.

Como reduzir enjoo e estufamento

Porção menor e mais vezes ao dia resolve boa parte do desconforto, porque o esvaziamento gástrico está mais lento e um prato cheio provoca sensação de peso e náusea. Comer devagar e mastigar bem tem efeito real aqui, não é conselho decorativo.

Separar o líquido da refeição ajuda bastante: beber água entre as refeições em vez de durante reduz a distensão do estômago. Preparações mais secas e menos

gordurosas também costumam ser melhor toleradas nas primeiras semanas e a cada aumento de dose, pelo mesmo motivo que valem **no refluxo e na gastrite**.

A constipação é frequente e responde a fibra com água e movimento, na mesma lógica de **qualquer quadro de intestino preso**. Já a náusea persistente, o vômito repetido e a dor abdominal intensa não são coisas para resolver com cardápio: precisam ser comunicados a quem prescreveu o medicamento.

Como imprimir ou salvar em PDF

O botão do topo abre a impressão do navegador, e trocando o destino para **Salvar como PDF** você fica com o arquivo no aparelho. Não há cadastro nem e-mail no caminho.

Num tratamento em que a dose muda periodicamente, a folha impressa serve também de registro: anotar ao lado do dia o que foi tolerado e o que provocou enjoos cria um histórico útil para a próxima consulta.

Perguntas frequentes

Quanta proteína preciso comer usando tirzepatida?

A faixa citada com mais frequência para preservação de massa magra durante perda de peso fica entre 1,2 e 1,6 grama por quilo de peso ao dia, mas o valor adequado depende do seu peso, da função renal e do nível de atividade física, e precisa ser calculado individualmente.

Preciso fazer musculação junto?

Treino de força é o que mais protege a massa muscular durante a perda de peso, e o efeito é maior que o da proteína isolada. Se houver possibilidade de escolher uma coisa para somar ao tratamento, essa é a de melhor retorno.

Posso comer de tudo tomando Mounjaro?

Do ponto de vista de restrição, o medicamento não proíbe alimentos. Na prática, refeições muito gordurosas, frituras e álcool costumam ser mal toleradas e piorar náusea e refluxo. E como a quantidade que cabe no dia diminuiu, cada refeição precisa render mais em nutriente.

O que acontece se eu parar o medicamento?

O apetite tende a voltar ao padrão anterior, e o reganho de peso é comum quando a mudança de hábito não se consolidou. É justamente por isso que o período de uso é a melhor janela para construir rotina alimentar e de exercício, em vez de tratá-lo como solução isolada.

Existe cardápio para quem toma Mounjaro em PDF?

Existe. O arquivo PDF para baixar fica logo abaixo da introdução, e o botão de imprimir também salva em PDF pelo navegador. Sem cadastro e sem e-mail. Lembrando que ele é um exemplo de estrutura, e não um plano individual.

Fontes

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (<https://www.endocrino.org.br/>)

Entidade médica brasileira responsável pelas orientações sobre tratamento da obesidade.



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.

