

Cardápio para quem toma Ozempic ou Wegovy, dia a dia da semana

Quem usa semaglutida tem dois dias de estômago mais sensível por semana, e o cardápio rende mais respeitando esse calendário.



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

atualizado em 3 de outubro de 2026

01 COMO A SEMANA SE ORGANIZA

Refeições mais leves no dia da aplicação e nos dois seguintes

02 PRIORIDADE EM TODO PRATO

Proteína primeiro, para não perder músculo junto com a gordura

03 QUANDO O CARDÁPIO MUDA

A cada aumento de dose, por uma a duas semanas

Quem toma Ozempic ou Wegovy aplica a semaglutida uma vez por semana, e isso cria um ritmo que a maior parte dos cardápios ignora. Nos dois ou três dias depois da aplicação, o estômago esvazia mais devagar e o enjoo é mais provável. No fim da semana, o apetite costuma voltar um pouco. Um cardápio para quem toma Ozempic funciona melhor quando acompanha esse calendário, em vez de repetir o mesmo dia sete vezes.

A segunda coisa que muda é a prioridade do prato. Com menos fome, come-se menos de tudo, inclusive de proteína, e emagrecer com pouca proteína significa perder músculo junto com a gordura. Por isso cada refeição abaixo começa pela fonte de proteína, e os acompanhamentos vêm depois, na quantidade que couber.

O exemplo considera a aplicação na segunda-feira. Os princípios são os mesmos do **cardápio de sete dias para quem toma Mounjaro**, já que os dois medicamentos reduzem o apetite e desaceleram a digestão, mas os sete dias aqui são outros e seguem a semana da semaglutida.

Os sete dias

DIA 1

Segunda-feira, dia da aplicação

CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural com aveia e meia banana. Refeição pequena, antes da aplicação.

LANCHE DA MANHÃ

Um ovo cozido.

ALMOÇO

Frango desfiado, arroz branco em porção pequena e cenoura cozida. Pouco tempero e pouca gordura.

LANCHE DA TARDE

Queijo branco com torrada.

JANTAR

Canja de frango com legumes, em prato raso.

DIA 2

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Ovos mexidos com uma fatia de pão. Coma os ovos primeiro.

LANCHE DA MANHÃ

Água de coco ou uma fruta macia, se houver fome.

ALMOÇO

Peixe branco cozido, purê de batata e chuchu refogado.

LANCHE DA TARDE

logurte natural.

JANTAR

Creme de abóbora com frango desfiado.

DIA 3

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Crepioca com queijo branco e mamão.

LANCHE DA MANHÃ

Um punhado pequeno de castanhas.

ALMOÇO

Carne moída magra com abobrinha, arroz integral em porção pequena e feijão.

LANCHE DA TARDE

Ovo cozido com tomate.

JANTAR

Omelete com espinafre e uma fatia de pão integral.

DIA 4

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com leite e canela, e um ovo cozido.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta com casca.

ALMOÇO

Sobrecoxa de frango assada sem pele, arroz integral, feijão e salada de folhas com azeite.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural com chia.

JANTAR

Peixe grelhado com legumes assados.

DIA 5

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Pão integral com ovo mexido e queijo branco.

LANCHE DA MANHÃ

Uma laranja com bagaço.

ALMOÇO

Bife grelhado, arroz, feijão, brócolis e salada de tomate.

LANCHE DA TARDE

Fruta com pasta de amendoim sem açúcar.

JANTAR

Salada completa com atum, grão de bico, ovo cozido e folhas.

DIA 6

Sábado

CAFÉ DA MANHÃ

Iogurte natural com granola sem açúcar e fruta picada.

LANCHE DA MANHÃ

Queijo branco em cubos.

ALMOÇO

Frango grelhado, batata assada, legumes e salada. Em restaurante, proteína primeiro.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta e castanhas.

JANTAR

Sopa de lentilha com legumes.

DIA 7**Domingo****CAFÉ DA MANHÃ**

Cuscuz de milho com ovo e café com leite.

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta.

ALMOÇO

Peixe assado, arroz integral, feijão e legumes no vapor.

LANCHE DA TARDE

Iogurte natural com aveia.

JANTAR

Omelete simples com salada. Refeição leve, véspera da próxima aplicação.

O que ajustar no prato a cada sintoma

Os efeitos digestivos são mais comuns nas primeiras semanas e a cada aumento de dose, e a maior parte responde a ajustes simples de alimentação. O que não melhora em alguns dias, ou vem com dor forte, precisa ser comunicado a quem prescreveu.

Ajustes alimentares para os efeitos digestivos mais comuns da semaglutida.

SINTOMA	O QUE FAZER NO PRATO
+ Enjoo	Porções menores, comida morna ou fria, preparações secas e pouco gordurosas. Evite ficar muitas horas sem comer: estômago vazio piora a náusea.
+ Estufamento e sensação de peso	Coma devagar, pare ao primeiro sinal de saciedade e beba líquidos entre as refeições, não durante.
+ Prisão de ventre	Mais água ao longo do dia, fruta com casca, aveia, feijão e caminhada diária. Fibra sem água piora o quadro.
+ Azia e refluxo	Jantar pequeno, pelo menos três horas antes de deitar, e menos fritura, café e álcool.
+ Diarreia	Hidratação reforçada, arroz, batata, banana e frango cozido por um ou dois dias. Reduza leite e gordura até normalizar.
+ Falta total de fome	Não pule refeições. Troque o prato por opções pequenas e ricas em proteína: ovo cozido, iogurte natural, queijo branco, frango desfiado.

Quanta proteína e quanta água

A referência mais usada para preservar massa muscular durante a perda de peso fica entre 1,2 e 1,6 grama de proteína por quilo de peso ao dia. Para uma pessoa de 80 quilos, isso significa de 96 a 128 gramas, o que dá em torno de 25 a 30 gramas por refeição principal. Na prática: dois ovos, um filé de frango do tamanho da palma da mão ou um pote de iogurte com queijo branco. O valor

exato depende da função dos rins e deve ser calculado por quem acompanha o caso.

A água merece a mesma atenção. A semaglutida reduz também a sede, e a desidratação piora a prisão de ventre, a dor de cabeça e o cansaço. Deixar uma garrafa à vista e beber em pequenos goles ao longo do dia funciona melhor do que tentar tomar grandes volumes de uma vez, o que aumenta o estufamento.

Treino de força completa o trio. Ele é o que mais protege o músculo durante o emagrecimento, mais do que a proteína sozinha, e duas a três sessões por semana já fazem diferença.

Como imprimir ou salvar em PDF

Use o botão do início da página para abrir a impressão do navegador e troque o destino para **Salvar como PDF**. Há também um arquivo pronto para baixar, sem cadastro e sem e-mail.

Vale marcar na folha o dia da semana em que você aplica o medicamento. O cardápio foi escrito com a aplicação na segunda-feira; se a sua for em outro dia, desloque os dias de refeição mais leve para os dois seguintes à aplicação.

Perguntas frequentes

O que comer no dia da aplicação do Ozempic?

Refeições pequenas, pouco gordurosas e com proteína fácil de digerir: iogurte, ovo cozido, frango desfiado, arroz, legumes cozidos e sopa. O dia da aplicação e os dois seguintes são os de digestão mais lenta, e pratos grandes ou gordurosos aumentam o enjoo.

Quem toma Ozempic pode comer de tudo?

O medicamento não proíbe alimentos, mas fritura, refeições gordurosas, doces em quantidade e álcool costumam ser mal tolerados e pioram náusea e refluxo. Como se come menos, cada refeição precisa render mais em proteína, fibra e vitaminas.

Pode beber álcool tomando Ozempic?

O ideal é evitar ou reduzir bastante. O álcool irrita o estômago, piora o enjoo, soma calorias sem nutriente e, em quem usa outros remédios para diabetes, aumenta o risco de hipoglicemia. Converse com o médico sobre o seu caso.

Qual é a diferença entre o cardápio do Ozempic e o do Mounjaro?

Os princípios são os mesmos: proteína em primeiro lugar, porções menores e pouca gordura. O Ozempic e o Wegovy têm semaglutida, e o Mounjaro tem tirzepatida; os dois são semanais e reduzem o apetite. O que muda de pessoa para pessoa é a intensidade dos sintomas, e o cardápio deve seguir a tolerância individual.

O cardápio serve para Wegovy e Rybelsus?

Serve para o Wegovy, que é a mesma semaglutida semanal em dose maior. O Rybelsus é semaglutida em comprimido diário, tomado em jejum com pouca água, e o calendário da semana não se aplica; os cuidados com proteína, porção e gordura continuam valendo.

Existe cardápio para quem toma Ozempic em PDF?

Sim. O botão de imprimir no início da página salva em PDF pelo navegador, e há um arquivo pronto para baixar. É um exemplo de estrutura, que não substitui o plano individual feito por nutricionista.

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

Entidade médica brasileira responsável pelas orientações sobre tratamento da obesidade e do diabetes.

NIDDK, medicamentos para tratamento do sobrepeso e da obesidade

(<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/prescription-medications-treat-overweight-obesity>)

Como agem os medicamentos da classe da semaglutida e por que alimentação e atividade física continuam necessárias.

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.