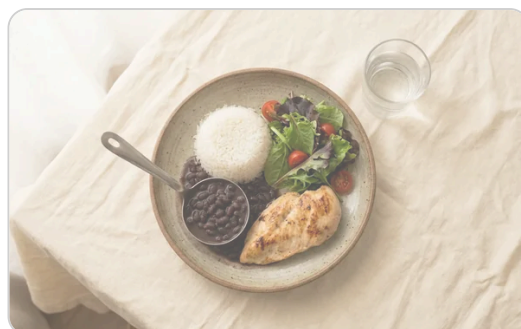


Cardápio para emagrecer, com sete dias de exemplo e a conta por trás

Sete dias de comida comum, com a lógica de cada refeição explicada, e uma seção honesta sobre alimentos que "secam barriga".



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

atualizado em 3 de outubro de 2026

01 A CONTA

Cerca de 1.500 kcal por dia, com 100 a 120 g de proteína

02 O QUE SEGURA A FOME

Proteína em toda refeição, fibra no prato e água antes de comer

03 O QUE ELE NÃO É

Um plano para você: é um exemplo de como um dia em déficit se organiza

Um cardápio para emagrecer só funciona se fizer duas coisas ao mesmo tempo: entregar menos calorias do que o corpo gasta e manter você alimentado o suficiente para não abandonar no quarto dia. A maior parte dos cardápios que circulam por aí acerta a primeira parte e erra a segunda, com 1.000 kcal de folhas e chá. Este aqui foi montado para a segunda parte.

Os sete dias abaixo giram em torno de 1.500 kcal, com 100 a 120 gramas de proteína por dia. Para uma mulher de 65 a 85 kg com rotina de escritório e pouco treino, isso representa um déficit de 15 a 25 por cento, que é a faixa que emagrece sem derrubar energia. Para um homem ou para quem treina pesado, as porções de arroz, feijão e proteína precisam ser maiores; a lógica das refeições é a mesma.

Toda refeição segue a mesma montagem: uma fonte de proteína, uma de carboidrato de absorção mais lenta, verdura ou legume em volume e gordura de boa qualidade em quantidade pequena. Não há produto especial, shake, nem alimento que precise ser comprado em loja de suplemento. É comida de mercado de bairro, e a escolha do que entra em cada grupo está na lista de **alimentos que ajudam a perder barriga**.

Os sete dias

DIA 1

Segunda-feira

CAFÉ DA MANHÃ

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

LANCHE DA MANHÃ

Uma banana com uma colher de sopa de aveia.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de feijão, 120 g de frango grelhado, salada de folhas à vontade e abobrinha refogada.

LANCHE DA TARDE

iogurte natural com canela.

JANTAR

Omelete de dois ovos com tomate e cebola, salada crua e meia batata-doce cozida.

DIA 2

Terça-feira

CAFÉ DA MANHÃ

logurte natural com mamão picado e uma colher de chia, café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Uma maçã.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de lentilha, 120 g de carne moída refogada com legumes, couve refogada.

LANCHE DA TARDE

Duas fatias de queijo branco com tomate.

JANTAR

Sopa de legumes com frango desfiado, sem macarrão.

DIA 3

Quarta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Tapioca pequena com queijo branco e ovo, café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Uma pera.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de feijão, um filé de tilápia assado, brócolis no vapor e salada de tomate com pepino.

LANCHE DA TARDE

logurte natural com uma colher de aveia.

JANTAR

Salada completa: folhas, grão de bico, ovo cozido, cenoura ralada e um fio de azeite.

DIA 4

Quinta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia com leite desnatado, canela e banana, sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Uma tangerina.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz integral, uma concha de feijão, 120 g de patinho grelhado, salada de repolho e vagem refogada.

LANCHE DA TARDE

Um ovo cozido e um punhado pequeno de amendoim sem sal.

JANTAR

Frango desfiado com purê de abóbora e salada verde.

DIA 5

Sexta-feira

CAFÉ DA MANHÃ

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

LANCHE DA MANHÃ

iogurte natural.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de feijão preto, sardinha assada, berinjela refogada e salada de folhas.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta e um café.

JANTAR

Creme de legumes batido com frango desfiado por cima.

DIA 6**Sábado****CAFÉ DA MANHÃ**

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

LANCHE DA MANHÃ

Uma fruta da estação.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de feijão, um bife grelhado, legumes assados e salada de folhas.

LANCHE DA TARDE

Pipoca feita na panela com pouco óleo, sem manteiga.

JANTAR

Salada completa com atum, ou sopa de feijão com legumes.

DIA 7**Domingo****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos mexidos, mamão com aveia e café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

Iogurte natural com fruta picada.

ALMOÇO

Quatro colheres de arroz, uma concha de feijão, coxa e sobrecoxa assadas sem pele, salada variada e legumes no vapor.

LANCHE DA TARDE

Uma fruta e um punhado pequeno de castanhas.

JANTAR

Omelete com salada, ou sopa de legumes.

Trocas que mantêm a conta

Cardápio pronto quebra na primeira semana por um motivo só: ele não tem o que você tem na geladeira. A tabela abaixo dá as trocas equivalentes, para o dia continuar em déficit sem depender de um ingrediente específico.

Trocas equivalentes dentro de cada grupo, com a porção que mantém a conta.

SE NÃO TIVER	TROQUE POR
+ Frango grelhado (120 g)	Dois ovos e uma fatia de queijo branco, ou 100 g de carne magra, ou uma lata de atum em água, ou 150 g de tofu firme
+ Arroz (quatro colheres)	Meia batata-doce média, ou duas colheres de macarrão integral, ou uma fatia de pão integral, ou quatro colheres de quinoa
+ Feijão (uma concha)	Uma concha de lentilha, grão de bico ou ervilha; ou duas colheres de arroz a mais
+ iogurte natural	Um copo de leite desnatado, ou duas fatias de queijo branco, ou um ovo cozido
+ Fruta do lanche	Qualquer fruta inteira do tamanho de uma maçã; suco não conta, porque perde a fibra e dobra o açúcar
+ Salada de folhas	Qualquer verdura ou legume cru ou cozido, em volume livre; o que muda o cálculo é o molho, não a folha

Alimentos para perder barriga: o que é verdade

Não existe alimento que queime a gordura da barriga. A gordura abdominal sai pelo mesmo caminho de toda a outra, que é o déficit calórico mantido por semanas, e o corpo decide de onde tira primeiro, sem consultar ninguém. Chá de hibisco, gengibre, limão em jejum e vinagre de maçã não mudam isso; o efeito deles no gasto energético, quando existe, é pequeno demais para aparecer na balança.

O que existe, e funciona, é um grupo de alimentos que ajuda a manter o déficit com menos fome e que reduz o inchaço abdominal, que muita gente confunde com gordura. A tabela abaixo separa uma coisa da outra.

Alimentos que ajudam de fato, e por qual mecanismo.

ALIMENTO	O QUE ELE FAZ DE VERDADE
+ Ovo, frango, peixe, carne magra, iogurte	Proteína é o nutriente que mais sacia por caloria e protege o músculo enquanto a gordura sai. É a base de toda refeição deste cardápio.
+ Feijão, lentilha, grão de bico	Fibra e proteína juntas: seguram a fome por horas e alimentam a flora intestinal, o que reduz gás e distensão.
+ Aveia, chia, linhaça	Fibra solúvel que forma gel no estômago e prolonga a saciedade. Uma colher por refeição basta; mais que isso incha.
+ Verduras e legumes em volume	Enchem o prato com quase nenhuma caloria. Quem come salada antes come menos do resto, e isso está medido.
+ Água, sobretudo antes das refeições	Meio litro antes de comer reduz o quanto se come na refeição. Também é o que resolve boa parte da retenção que parece barriga.
+ Frutas inteiras no lugar de suco e doce	Mesma doçura com fibra e um terço das calorias. A troca de suco por fruta é uma das que mais tira barriga em quem toma suco todo dia.

O que fazer quando a fome aparece

Fome em cardápio de emagrecimento é esperada, principalmente no fim da tarde e à noite. A primeira coisa a conferir é se a proteína do almoço estava lá:

quem almoça só arroz, feijão e salada chega às cinco da tarde com fome de verdade, e nenhum chá resolve isso. A segunda é a água: sede parece fome com frequência.

Se a fome persiste depois disso, aumente o volume de verdura e legume no prato, não o de arroz, e mova o lanche da tarde para mais perto do jantar. Se mesmo assim o cardápio ficou inviável, o problema não é força de vontade: é que 1.500 kcal são pouco para o seu tamanho ou para a sua rotina, e o plano precisa ser recalculado, não forçado.

Quantas calorias tem este cardápio e para quem ele serve

Os dias somam entre 1.400 e 1.600 kcal, com 100 a 120 gramas de proteína, 150 a 170 gramas de carboidrato e 45 a 55 gramas de gordura. É uma faixa segura para adultos saudáveis com peso entre 60 e 90 kg, e um piso para mulheres: abaixo de 1.200 kcal por dia, a chance de perder músculo, cabelo e sono aumenta rápido.

Homens, pessoas acima de 90 kg e quem treina pesado gastam mais e precisam comer mais para emagrecer sem perder massa magra: em geral, seis colheres de arroz em vez de quatro, 150 g de proteína no almoço e no jantar e uma fatia de pão a mais no café. O ritmo esperado, em qualquer caso, fica entre 300 gramas e 1 quilo por semana; mais que isso costuma ser água e músculo, e volta.

Este cardápio não considera diabetes, doença renal, gestação, amamentação, uso de medicação para emagrecer nem histórico de compulsão. Nesses casos ele não deve ser seguido sem avaliação individual, porque o problema não é o que está no papel, é o que está fora dele.

Como imprimir ou salvar em PDF

O botão no início da página abre a caixa de impressão do navegador. Em destino, escolha **Salvar como PDF** e o arquivo fica no seu aparelho, sem cadastro e sem envio de dado nenhum. O layout de impressão sai só com os sete dias e as trocas, sem menu, para caber em duas folhas.

Um uso que vale mais que a impressão em si: riscar, ao longo da semana, o que você de fato comeu diferente do papel. Essa folha marcada mostra onde o cardápio não coube na sua rotina, e é exatamente aí que um plano individual precisa ser diferente deste modelo.

Perguntas frequentes

Quantos quilos dá para perder por mês com esse cardápio?

Entre 1,5 e 4 quilos, dependendo do peso inicial e do gasto de cada um. Nas duas primeiras semanas a balança costuma cair mais rápido por perda de água e de carboidrato armazenado; depois o ritmo real aparece, e ele é de 300 gramas a 1 quilo por semana. Perder mais do que isso de forma consistente indica déficit exagerado.

Posso repetir o mesmo dia a semana inteira?

Pode, se for a única forma de manter. Quem cozinha uma vez e repete costuma aderir mais do que quem tenta variar todo dia e desiste. A variedade importa para os nutrientes ao longo do mês, não ao longo da semana. O mínimo é trocar a proteína e a verdura a cada dois ou três dias.

Preciso cortar o arroz e o pão para emagrecer?

Não. O cardápio inteiro tem arroz, pão e batata, porque o que emagrece é o total de calorias, não a ausência de carboidrato. Cortar arroz costuma render uma semana boa e uma compulsão na seguinte. O que se ajusta é a porção e a companhia: quatro colheres com proteína e salada, não um prato cheio com farofa.

Esse cardápio serve para perder barriga?

Serve para perder gordura, e a barriga vai junto, no ritmo do corpo. Não existe cardápio que emagreça só a barriga. O que ele faz a mais é reduzir o

inchaço abdominal, por ter fibra, água e pouco sal e ultraprocessado, e isso costuma aparecer na cintura antes de aparecer na balança.

Posso trocar o jantar por um shake ou por fruta?

É possível, mas costuma sair pela culatra. Jantar sem proteína gera fome à noite, e a fome à noite é a que mais derruba dieta. Se quiser um jantar mais leve, a sopa com frango ou a omelete cumprem esse papel com 250 a 350 kcal e proteína suficiente para atravessar a madrugada.

Quanto custa seguir esse cardápio?

Menos do que a rotina de muita gente. Ovo, frango, sardinha, feijão, arroz, aveia, banana e legume da estação são os itens mais baratos do mercado por grama de proteína e de fibra. O que encarece a alimentação de quem quer emagrecer é o produto fitness: barrinha, granola, iogurte proteico e pão especial, e nenhum deles está aqui.

Fontes

Guia Alimentar para a População Brasileira (<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/guias-alimentares>)

A montagem do prato com comida de verdade e a orientação sobre ultraprocessados seguem o guia oficial.

Organização Mundial da Saúde, sobrepeso e obesidade (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>)

Faixas de IMC e a recomendação de perda gradual de peso.

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.