GUIA NUTRICIONAL CLÍNICO — MOUNJARO



50 Receitas *Fit*

PARA QUEM TOMA MOUNJARO

25 Receitas Salgadas · 25 Receitas Doces
O que comer antes, depois e durante o tratamento
para maximizar seus resultados

50	100%	Fit
RECEITAS	NATURAL	COMPLETO

Dr. Alexandre Fermino Henrique Junior
ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO & NUTROMETABÓLICA

ESTRATÉGIAS
NUTROMETABÓLICAS

Sumário

NAVEGUE PELO GUIA

01 INTRODUÇÃO
Alimentação & Mounjaro — 04
Por que o que você come potencializa ou sabota o medicamento

02 PROTOCOLO
O Que Comer e Quando — 06
Antes da injeção · Depois · Pré-treino · Reposição de nutrientes

I CAPÍTULO I — SALGADAS
Refeições & Lanches Salgados — 08
25 receitas ricas em proteína, fibra e micronutrientes

II CAPÍTULO II — DOCES
Sobremesas & Lanches Doces — 21
25 receitas sem culpa para saciar a vontade de doce

+ GUIA FINAL
Plano de 7 Dias — 33
Cardápio semanal modelo para usuários de Mounjaro

Alimentação & Mounjaro

A VERDADE QUE NINGUÉM TE CONTA

"O Mounjaro reduz sua fome de forma poderosa — mas o que você escolhe comer nas poucas refeições que faz determina se você vai perder gordura ou massa muscular. A alimentação certa não é um detalhe: ela é 50% do resultado."

A Tirzepatida (Mounjaro) atua em dois receptores — GIP e GLP-1 — reduzindo drasticamente o apetite, retardando o esvaziamento gástrico e melhorando a sensibilidade à insulina. Isso cria uma janela metabólica única: você come menos, mas cada caloria precisa trazer mais resultado.

O problema que vejo na clínica: pacientes que tomam Mounjaro e comem **pouco e errado**. Perdem peso, mas perdem músculo. Ficam sem energia. Têm náuseas. Sofrem com constipação. E desaceleram o metabolismo.

PROTEÍNA É PRIORIDADE

Com menos volume alimentar, cada refeição deve priorizar proteína de alto valor biológico para preservar massa muscular e manter o metabolismo ativo.

FIBRAS PARA O INTESTINO

A redução da motilidade pelo GLP-1 exige fibras solúveis e insolúveis para prevenir constipação — um dos efeitos colaterais mais comuns do tratamento.

ENERGIA SEM PICOS

Alimentos de baixo índice glicêmico, ricos em gorduras boas e proteínas, garantem energia estável ao longo do dia sem provocar hipoglicemia reativa.

MICRONUTRIENTES

Comendo menos, o risco de carências aumenta. As receitas deste guia foram formuladas para maximizar densidade nutricional em pequenos volumes.

O Que Comer e Quando

🕐 DIA DA INJEÇÃO — O MAIS IMPORTANTE

Priorize alimentos leves, de fácil digestão e anti-inflamatórios nas 24h seguintes à aplicação. Evite frituras, ultraprocessados, álcool e refeições volumosas. A náusea é potencializada por alimentos gordurosos e pesados. Pequenas porções de 3 em 3h funcionam melhor do que 2 refeições grandes.

MOMENTO	O QUE COMER	OBJETIVO
Antes da injeção (até 2h antes)	Refeição leve com proteína magra + legumes cozidos. Ex: frango grelhado + abobrinha. Evitar gorduras em excesso.	Reduzir náusea pós-dose
Após a injeção (primeiras 24h)	Caldos, sopas, iogurte natural, ovos mexidos, frutas leves (melão, melancia). Pequenas porções a cada 3h.	Tolerância digestiva
Pré-treino (60–90 min antes)	Banana + pasta de amendoim, tapioca com ovo, iogurte grego + granola fit, batata-doce + frango.	Energia limpa para o treino
Pós-treino (até 40 min após)	Proteína de alto VB: ovo, frango, atum, whey (se tolerar). Carboidrato simples: banana, fruta, batata.	Recuperação muscular
Café da Manhã	Proteína + gordura boa + fibra. Ovos + abacate + castanhas. Evitar pão branco e sucos industriais.	Saciedade duradoura
Jantar	Refeição leve. Sopa, salada proteica, omelete, peixe no vapor. Evitar carboidratos simples à noite.	Recuperação noturna

💧 HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL

Beba no mínimo 2L de água por dia. O Mounjaro reduz a sensação de sede além de reduzir a fome — muitos pacientes confundem desidratação com bem-estar. Agua com limão, chás e água de coco contam. Álcool e refrigerantes, não.

CAPÍTULO I



Receitas *Salgadas*

25 receitas ricas em proteína, fibra e micronutrientes — formuladas para saciar com pouco volume, preservar massa muscular e maximizar os resultados do Mounjaro.

25 RECEITAS CLÍNICAS · ALTA PROTEÍNA · BAIXO IG

01

CAFÉ DA MANHÃ · PRÉ-TREINO

Omelete de Espinafre com Feta

PROTEÍNA ALTA · BAIXO CARBOIDRATO

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 1 xíc. de espinafre fresco
- 30g de queijo feta esfarelado
- 1 col. chá de azeite extravirgem
- Sal, pimenta e noz-moscada

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com sal e pimenta até homogeneizar.
2. Refogue o espinafre no azeite por 1 min até murchar.
3. Despeje os ovos e cozinhe em fogo médio sem mexer.
4. Adicione o feta, dobre ao meio e sirva.

24g	4g	280
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O espinafre fornece ferro e magnésio — minerais frequentemente deficientes em usuários de GLP-1 com baixa ingestão alimentar.

02

ALMOÇO · PÓS-TREINO

Bowl de Frango com Quinoa e Abacate

REFEIÇÃO COMPLETA · ALTA SACIEDADE

INGREDIENTES

- 120g de filé de frango grelhado
- ½ xíc. de quinoa cozida
- ½ abacate pequeno em fatias
- Folhas de rúcula a gosto
- Limão, azeite, sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Grelhe o frango temperado com limão e sal até dourar.
2. Monte o bowl com a quinoa como base.
3. Adicione o frango fatiado, abacate e rúcula.
4. Finalize com azeite, limão e pimenta a gosto.

38g	22g	420
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A quinoa é proteína completa com todos os aminoácidos essenciais — ideal para completar o perfil proteico em refeições reduzidas.

03

DIA DA INJEÇÃO · DIGESTÃO FÁCIL

Sopa Cremosa de Cenoura e Gengibre

ANTI-NÁUSEA · LEVE · NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 3 cenouras médias picadas
- 1 col. chá de gengibre fresco ralado
- 1 col. sopa de azeite
- 500ml de caldo de legumes natural
- Cúrcuma, sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cenoura e o gengibre no azeite por 3 min.
2. Adicione o caldo e cozinhe até cenoura ficar macia (~15 min).
3. Bata no liquidificador até cremoso.
4. Tempere com cúrcuma, sal e pimenta. Sirva quente.

4g	18g	130
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O gengibre possui 6-gingerol, composto antiemético comprovado — ideal para o dia da aplicação quando náuseas são mais intensas.

04

LANCHE · PRÉ-TREINO

Wrap de Atum com Cream Cheese Light

RÁPIDO · PROTEICO · PRÁTICO

INGREDIENTES

- 1 folha de alface americana (base)
- 100g de atum em água escorrido
- 1 col. sopa de cream cheese light
- ½ tomate em cubos
- Limão, cebolinha e sal

MODO DE PREPARO

1. Misture o atum com o cream cheese, limão e cebolinha.
2. Adicione o tomate e misture levemente.
3. Coloque a mistura sobre a folha de alface.
4. Enrole como um wrap e sirva imediatamente.

26g	3g	175
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

Atum é fonte de ômega-3 EPA/DHA — potencializa a ação anti-inflamatória do Mounjaro e protege a musculatura durante o emagrecimento.

05

ALMOÇO · JANTAR

Salmão no Vapor com Brócolis e Limão

ANTI-INFLAMATÓRIO · ÔMEGA-3

INGREDIENTES

- 150g de filé de salmão
- 1 xíc. de brócolis em floretes
- Suco e raspas de ½ limão-siciliano
- 1 col. chá de azeite, alho e sal
- Endro (dill) fresco ou seco

MODO DE PREPARO

1. Tempere o salmão com limão, sal, alho e endro.
2. Cozinhe no vapor por 8–10 min (ou forno a 180°C).
3. Cozinhe o brócolis no vapor por 5 min (al dente).
4. Monte o prato com azeite e raspas de limão.

35g	8g	310
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O salmão é a maior fonte alimentar de ômega-3. O brócolis fornece sulforafano, ativador de enzimas de destoxificação hepática — suporte ao fígado durante o emagrecimento.

06

CAFÉ DA MANHÃ · LANCHE

Panqueca Proteica de Aveia e Ovo

PRÉ-TREINO · ENERGIA LIMPA

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 3 col. sopa de aveia em flocos finos
- 1 col. sopa de queijo cottage
- Sal, ceboulette e pimenta
- Spray de óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Aqueça frigideira antiaderente untada.
3. Despeje metade da massa e cozinhe 2 min de cada lado.
4. Repita com o restante. Sirva com azeite.

19g	20g	230
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A beta-glucana da aveia regula a glicemia pós-prandial — perfeito para potencializar a ação do Mounjaro no controle de insulina.

07

JANTAR · DIA DA INJEÇÃO

Caldo de Frango Caipira com Cúrcuma

RECONFORTANTE · ANTI-INFLAMATÓRIO

INGREDIENTES

- 150g de frango cozido desfiado
- 600ml de caldo de ossos caseiro
- 1 col. chá de cúrcuma em pó
- 1 col. chá de gengibre fresco
- Cenoura, salsão, sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o caldo com cenoura e salsão picados.
2. Adicione o frango desfiado e cozinhe 5 min.
3. Tempere com cúrcuma, gengibre e pimenta.
4. Sirva quente em porção pequena.

28g	6g	180
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O caldo de ossos é rico em colágeno e glicina — nutre a mucosa intestinal, combatendo um dos principais efeitos colaterais do GLP-1.

08

ALMOÇO · PÓS-TREINO

Tilápia Assada com Salsa Verde e Batata-Doce

RECUPERAÇÃO MUSCULAR · COMPLETA

INGREDIENTES

- 150g de filé de tilápia
- 100g de batata-doce cozida
- Salsa, limão, alho e azeite
- Páprica defumada e sal
- ½ xíc. de rúcula como base

MODO DE PREPARO

1. Tempere a tilápia com alho, limão, páprica e sal.
2. Asse a 200°C por 15 min ou até dourar.
3. Faça a salsa verde com salsa, azeite e limão.
4. Monte: rúcula + batata-doce + peixe + salsa verde.

32g	20g	310
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A batata-doce tem índice glicêmico moderado e é rica em potássio — repõe eletrólitos perdidos no suor e combate câimbras comuns em dietas hipocalóricas.

09

CAFÉ DA MANHÃ · RÁPIDO

Iogurte Grego com Pepino e Hortelã (Tzatziki Fit)

PROBIÓTICO · SAÚDE INTESTINAL

INGREDIENTES

- 150g de iogurte grego integral natural
- ½ pepino japonês ralado e espremido
- 1 dente de alho ralado
- Folhas de hortelã fresca picadas
- Azeite, limão e sal

MODO DE PREPARO

1. Rale o pepino, esprema bem o excesso de água.
2. Misture ao iogurte com alho, hortelã e limão.
3. Tempere com sal e finalize com fio de azeite.
4. Sirva gelado com palitos de cenoura ou pepino.

14g	7g	140
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O iogurte grego integral é rico em lactobacilos e proteína caseína de digestão lenta — reequilibra a microbiota afetada pelo uso de GLP-1.

10

ALMOÇO · JANTAR

Frango Desfiado com Feijão-Verde e Azeite

FIBRA · PROTEÍNA · BAIXO IG

INGREDIENTES

- 120g de peito de frango cozido desfiado
- 1 xíc. de feijão-verde cozido
- 1 col. sopa de azeite extravirgem
- Alho picado, sal e limão
- Tomate-cereja e salsa a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue o alho no azeite por 1 min.
2. Adicione o frango desfiado e o feijão-verde.
3. Tempere com sal, limão e salsa.
4. Finalize com tomates-cereja. Sirva morno.

34g	12g	295
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O feijão-verde é fonte de fibra solúvel e resistente ao amido, que alimenta as bactérias benéficas e melhora a constipação causada pelo GLP-1.

11

ALMOÇO · ALTA PROTEÍNA

Salada Nicoise Fit com Ovo e Atum

COMPLETA · NUTRICIONALMENTE DENSA

INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos
- 80g de atum em água
- ½ xíc. vagem cozida
- 6 azeitonas pretas
- Alface, tomate, azeite e limão

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos por 8 min (gema firme). Resfrie e fatie.
2. Arrume a alface na base do prato.
3. Monte com todos os ingredientes organizados.
4. Regue com azeite e limão. Tempere com sal.

30g	8g	290
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

⭐ *As azeitonas são ricas em ácido oleico e polifenóis — gordura boa que potencializa a absorção de vitaminas lipossolúveis A, D, E e K.*

12

JANTAR · LEVE

Abobrinha Recheada com Ricota e Ervas

BAIXO CARB · DIGESTÃO FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 150g de ricota fresca
- 1 ovo
- Manjericão, salsa, alho e azeite
- Sal, pimenta e parmesão light (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas ao meio e retire o miolo.
2. Misture ricota, ovo, ervas, alho e sal.
3. Recheie as abobrinhas e polvilhe parmesão.
4. Asse a 200°C por 20 min até dourar levemente.

18g	9g	210
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

⭐ *A ricota tem caseína de digestão lenta e é naturalmente baixa em lactose — excelente para jantar, quando o corpo precisa de proteína de liberação prolongada.*

13

LANCHE · PRÉ-TREINO

Ovos Mexidos com Cogumelos e Espinafre

ENERGIA LIMPA · VITAMINAS DO COMPLEXO B

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 100g de cogumelo paris fatiado
- 1 xíc. de espinafre fresco
- 1 col. chá de manteiga ghee
- Sal, pimenta e tomilho fresco

MODO DE PREPARO

1. Refogue cogumelos no ghee até dourar (~3 min).
2. Adicione espinafre e refogue 1 min até murchar.
3. Despeje os ovos batidos em fogo baixo, mexendo devagar.
4. Sirva cremoso, temperado com tomilho e pimenta.

22g	4g	260
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

Cogumelos são a única fonte vegetal de vitamina D — essencial para a regulação hormonal e imunidade, frequentemente deficiente em pacientes com baixa ingestão alimentar.

14

ALMOÇO · REFEIÇÃO PRINCIPAL

Carne Moída Magra com Couve-Flor Gratinada

CONFORTO · BAIXO CARB · RICO EM FERRO

INGREDIENTES

- 120g de carne moída patinho (magra)
- 1 xíc. de couve-flor em floretes
- 2 col. sopa de iogurte grego (para o purê)
- Alho, cebola, tomate, sal e cominho
- Queijo parmesão para gratinar

MODO DE PREPARO

1. Refogue alho, cebola e carne moída até secar.
2. Tempere com tomate, sal e cominho.
3. Cozinhe couve-flor, amasse com iogurte e sal.
4. Monte a travessa, cubra com purê + parmesão e gratine.

33g	10g	320
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O patinho é a carne bovina mais magra, rica em ferro heme de alta biodisponibilidade — repõe o mineral essencial para a produção de energia e transporte de oxigênio.

15

JANTAR · DIGESTÃO FÁCIL

Sopa de Lentilha com Cúrcuma e Limão

FIBRA · PROTEÍNA VEGETAL · FERRO

INGREDIENTES

- ½ xíc. de lentilha vermelha
- 500ml de caldo de legumes
- 1 col. chá de cúrcuma e cominho
- Suco de ½ limão-siciliano
- Alho, cenoura e azeite

MODO DE PREPARO

1. Refogue alho e cenoura no azeite por 2 min.
2. Adicione lentilha, caldo, cúrcuma e cominho.
3. Cozinhe 20 min até lentilha desmanchar.
4. Finalize com limão. Sirva quente.

16g	28g	220
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A lentilha vermelha dissolve-se facilmente, sendo ideal para digestão lenta causada pelo Mounjaro — fibra solúvel que alimenta a microbiota sem causar inchaço.

16

ALMOÇO · REFEIÇÃO COMPLETA

Peixe ao Molho de Tomate com Alcaparras

MEDITERRÂNEO · ANTI-INFLAMATÓRIO

INGREDIENTES

- 150g de bacalhau ou merluza
- 200g de tomate pelado (lata sem sal)
- 1 col. sopa de alcaparras
- Azeitona preta, alho e azeite
- Manjericão fresco e sal

MODO DE PREPARO

1. Refogue alho no azeite, adicione tomate pelado.
2. Cozinhe molho 8 min, adicione alcaparras e azeitona.
3. Coloque o peixe no molho e cozinhe 8–10 min.
4. Finalize com manjericão fresco.

30g	10g	265
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O licopeno do tomate tem ação antioxidante potente e é absorvido 4× melhor quando cozido com azeite — protege as células durante o processo de emagrecimento acelerado.

17

CAFÉ DA MANHÃ · LANCHE

Tapioca de Ovo com Queijo Cottage e Tomate

PRÉ-TREINO · DIGESTÃO FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 ovo mexido temperado
- 2 col. sopa de cottage
- ½ tomate em fatias finas
- Orégano, sal e pimenta

MODO DE PREPARO

1. Espalhe a goma na frigideira seca em fogo médio.
2. Quando começar a firmar, vire e cozinhe 30 seg.
3. Recheie com ovo, cottage e tomate.
4. Dobre, tempere com orégano e sirva.

18g	22g	240
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A tapioca tem digestão rápida — fornece glicose imediata para o músculo antes do treino sem sobrecarregar o estômago com digestão lenta do GLP-1.

18

JANTAR · LEVE

Frango ao Limão-Siciliano com Aspargos

DETOX · FÍGADO · BAIXO CALÓRICO

INGREDIENTES

- 120g de frango grelhado
- 8 hastes de aspargo fresco
- Suco e raspas de 1 limão-siciliano
- 1 col. chá de azeite
- Alho, sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

1. Marine o frango no limão, alho e azeite por 15 min.
2. Grelhe o frango até dourar dos dois lados.
3. Grelhe os aspargos na mesma frigideira por 3 min.
4. Sirva com raspas de limão por cima.

30g	5g	210
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O aspargo contém asparagina, aminoácido com efeito diurético natural e hepatoprotetor — ótimo para eliminar a retenção hídrica comum no início do tratamento.

19

ALMOÇO • PÓS-TREINO

Bowl de Grão-de-Bico Assado com Tahine

PROTEÍNA VEGETAL • CÁLCIO • SACIEDADE

INGREDIENTES

- 150g de grão-de-bico cozido
- 1 col. sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Páprica defumada, cominho e azeite
- Folhas de rúcula ou espinafre
- Limão, alho e sal

MODO DE PREPARO

1. Tempere grão-de-bico com azeite, páprica e cominho.
2. Asse a 200°C por 20 min até crocante.
3. Bata tahine, limão, alho e água até molho.
4. Monte o bowl com folhas + grão-de-bico + molho.

16g	30g	310
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O tahine é a maior fonte alimentar de cálcio vegetal — repõe o mineral essencial para contração muscular e saúde óssea em dietas hipocalóricas prolongadas.

20

JANTAR • RECONFORTANTE

Purê de Abóbora com Frango e Sálvia

BETA-CAROTENO • SUAVE • NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 200g de abóbora japonesa cozida
- 120g de frango grelhado desfiado
- 2 folhas de sálvia fresca
- 1 col. chá de manteiga ghee
- Noz-moscada, sal e pimenta-branca

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe e amasse a abóbora com ghee e noz-moscada.
2. Tempere o purê com sal e pimenta-branca.
3. Disponha o frango sobre o purê.
4. Frite as folhas de sálvia no ghee e coloque por cima.

31g	22g	295
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A abóbora japonesa é riquíssima em beta-caroteno (pró-vitamina A), antioxidante que protege a visão e a pele durante a perda de peso acelerada.

21

LANCHE · PRÁTICO

Ovo Cozido com Guacamole Simples

SACIEDADE · GORDURA BOA · RÁPIDO

INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos (gema mole ou firme)
- ½ abacate maduro
- Suco de ½ limão
- Coentro ou salsa picada
- Sal, pimenta e páprica

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos a gosto e resfrie rapidamente.
2. Amasse o abacate com limão, sal e coentro.
3. Corte os ovos ao meio e disponha no prato.
4. Sirva com o guacamole e páprica por cima.

13g	5g	235
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O abacate é rico em ácido oleico e potássio — regula a pressão arterial e fornece gordura monoinsaturada que melhora a sensibilidade à insulina potencializada pelo Mounjaro.

22

ALMOÇO · REFEIÇÃO COMPLETA

Stir-fry de Camarão com Brócolis e Gergelim

ZINCO · SELÊNIO · METABOLISMO

INGREDIENTES

- 150g de camarão limpo
- 1 xíc. de brócolis em floretes
- 1 col. sopa de shoyu sem glúten (tamari)
- Alho, gengibre, gergelim torrado
- 1 col. chá de óleo de gergelim

MODO DE PREPARO

1. Refogue alho e gengibre no óleo de gergelim.
2. Adicione camarão e cozinhe 2 min de cada lado.
3. Junte brócolis e tamari, refogue 3 min.
4. Finalize com gergelim torrado.

30g	8g	240
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O camarão é fonte concentrada de zinco e selênio — minerais essenciais para a produção de hormônios tireoidianos e função imune, frequentemente baixos em dietas restritivas.

23

CAFÉ DA MANHÃ • PÓS-TREINO

Couve-Flor Rosti com Ovo Estrelado

LOW CARB · CROCANTE · SATISFATÓRIO

INGREDIENTES

- 200g de couve-flor ralada crua
- 1 ovo (para ligar o rosti)
- 2 col. sopa de parmesão
- 1 ovo estrelado para servir
- Sal, pimenta, alho em pó e azeite

MODO DE PREPARO

1. Esprema bem a couve-flor ralada para remover água.
2. Misture com ovo, parmesão, sal e alho em pó.
3. Frite em azeite formando disco até dourar (3 min cada lado).
4. Sirva com ovo estrelado por cima.

18g	6g	220
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A couve-flor tem sulforafano e indol-3-carbinol — compostos que estimulam a detoxificação hepática fase II, suportando o fígado sobrecarregado pela lipólise intensa.

24

JANTAR · DIA DA INJEÇÃO

Creme de Abacate com Frango e Ervas

ANTI-NÁUSEA · CREMOSO · FÁCIL DIGESTÃO

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 100g de frango cozido desfiado
- Suco de 1 limão
- Ceboulette, hortelã e sal
- Azeite e pimenta branca

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate com limão e sal até cremoso.
2. Tempere o frango desfiado com azeite e ervas.
3. Sirva o creme de abacate com frango por cima.
4. Finalize com hortelã e pimenta branca.

26g	8g	320
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A gordura do abacate retarda o esvaziamento gástrico de forma suave, reduzindo náuseas pós-injeção sem sobrecarregar a digestão já lentificada pelo GLP-1.

25

ALMOÇO · REFEIÇÃO COMPLETA

Arroz de Couve-Flor com Proteína da Terra

ZERO GLÚTEN · MICROBIOTA · SACIEDADE

INGREDIENTES

- 200g de couve-flor processada (arroz)
- 80g de proteína da terra (soja texturizada fina)
- Alho, cebola, shoyu, cúrcuma
- Cheiro-verde e 1 col. chá de azeite

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a proteína da terra em água quente por 10 min.
2. Refogue alho e cebola no azeite, adicione proteína.
3. Adicione a couve-flor processada e refogue 5 min.
4. Tempere com shoyu, cúrcuma e cheiro-verde.

22g	12g	220
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

Substituto perfeito do arroz branco — reduz 70% dos carboidratos sem abrir mão da saciedade, potencializando o controle glicêmico do Mounjaro.

CAPÍTULO II



Receitas *Doces*

25 receitas sem açúcar refinado, sem culpa e com alto valor nutricional — para saciar a vontade de doce sem provocar picos de glicose nem interferir na ação do Mourjaro.

25 RECEITAS · SEM AÇÚCAR REFINADO · ALTA PROTEÍNA

26

LANCHE • SOBREMESA

Mousse de Chocolate com Abacate

SEM AÇÚCAR · GORDURA BOA · CREMOSO

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro grande
- 3 col. sopa de cacau 100% em pó
- 2 col. sopa de eritritol ou mel
- 1 col. chá de extrato de baunilha
- Pitada de sal e leite de coco (para textura)

MODO DE PREPARO

1. Bata o abacate no processador até liso.
2. Adicione cacau, adoçante, baunilha e sal.
3. Adicione leite de coco aos poucos até cremoso.
4. Leve à geladeira por 30 min antes de servir.

4g	12g	220
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O cacau 100% é rico em teobromina e flavonoides que aumentam o BDNF cerebral e a sensibilidade à insulina — saciante sem provocar pico glicêmico.

27

CAFÉ DA MANHÃ • RÁPIDO

Iogurte Grego com Frutas Vermelhas e Chia

PROBIÓTICO · ANTIOXIDANTE · FIBRA

INGREDIENTES

- 150g de iogurte grego integral
- ½ xíc. de frutas vermelhas mistas
- 1 col. sopa de semente de chia
- 1 col. chá de mel de abelha puro
- Granola sem açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte como base do bowl.
2. Distribua as frutas vermelhas por cima.
3. Salpique chia e finalize com mel.
4. Adicione granola se desejar mais textura.

13g	18g	190
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

As antocianinas das frutas vermelhas reduzem a inflamação e melhoram a microbiota. A chia forma gel no estômago, prolongando saciedade e suavizando o esvaziamento gástrico.

28

LANCHE · PRÉ-TREINO

Banana Nice Cream com Amendoim

ENERGIA NATURAL · SEM LACTOSE · CREMOSO

INGREDIENTES

- 2 bananas congeladas maduras
- 1 col. sopa de pasta de amendoim integral
- 1 col. chá de cacau em pó
- Pitada de canela-do-ceilão

MODO DE PREPARO

1. Bata as bananas congeladas no processador.
2. Adicione o amendoim e o cacau, bata até homogêneo.
3. Sirva imediatamente ou congele 20 min para firmar.
4. Polvilhe canela e sirva em bowl.

5g	30g	200
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

⭐ *A banana madura é a melhor fonte de carboidrato pré-treino — frutose + glicose de absorção rápida, com potássio para prevenir câimbras e magnésio para a contração muscular.*

29

SOBREMESA · NOTURNO

Pudim de Chia com Leite de Coco e Maracujá

SACIEDADE · SONO · ANSIEDADE

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de semente de chia
- 200ml de leite de coco light
- Polpa de 1 maracujá
- 1 col. chá de mel ou eritritol
- Extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Misture chia, leite de coco, baunilha e adoçante.
2. Leve à geladeira por 4h ou de um dia para o outro.
3. Misture a polpa de maracujá com um fio de mel.
4. Sirva o pudim com a calda de maracujá por cima.

6g	14g	160
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

⭐ *O maracujá contém passiflorina e harmana — alcaloides com ação GABAérgica que reduzem ansiedade noturna e melhoram a qualidade do sono, fundamental para a regulação hormonal.*

30

CAFÉ DA MANHÃ · PROTEICO

Panqueca Proteica de Banana e Canela

PRÉ-TREINO · ENERGIA SUSTENTADA

INGREDIENTES

- 1 banana madura amassada
- 2 ovos inteiros
- 1 col. sopa de aveia em flocos finos
- 1 col. chá de canela-do-ceilão
- Mel e frutas para servir

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e bata com os ovos e a aveia.
2. Adicione canela e misture bem.
3. Cozinhe pequenas porções na frigideira antiaderente.
4. Sirva com mel e frutas frescas.

15g	28g	250
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A canela-do-ceilão contém cinamaldeído que mimetiza a ação da insulina — potencializa o controle glicêmico do Mounjaro de forma natural e sinérgica.

31

LANCHE · PROTEICO

Bolinha de Proteína com Cacau e Coco

SEM FORNO · ENERGIA RÁPIDA · PORTÁTIL

INGREDIENTES (12 UNIDADES)

- 100g de pasta de amendoim integral
- 3 col. sopa de aveia em flocos
- 2 col. sopa de cacau em pó
- 2 col. sopa de mel
- Coco ralado sem açúcar para empanar

MODO DE PREPARO

1. Misture amendoim, aveia, cacau e mel até massa firme.
2. Se necessário, leve à geladeira 15 min para firmar.
3. Molde bolinhas do tamanho de uma noz.
4. Passe no coco ralado e guarde na geladeira.

4g	8g	95
POR BOLINHA	CARBS	KCAL

O amendoim integral fornece resveratrol e niacina — antioxidante que protege as células e vitamina essencial para o metabolismo energético mitocondrial.

32

SOBREMESA · REFRESCANTE

Gelatina de Morango com Colágeno

COLÁGENO · INTESTINO · BAIXÍSSIMO CALÓRICO

INGREDIENTES

- 200ml de suco de morango natural
- 1 envelope (12g) de gelatina incolor
- 1 col. sopa de colágeno hidrolisado
- Adoçante a gosto
- Morangos frescos fatiados

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a gelatina em 50ml de água fria por 5 min.
2. Aqueça o suco e dissolva a gelatina.
3. Adicione colágeno e adoçante, misture bem.
4. Distribua os morangos e leve à geladeira por 3h.

8g	10g	75
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O colágeno hidrolisado fornece glicina e prolina — aminoácidos que reparam a mucosa intestinal comprometida pelo GLP-1, além de manter a firmeza da pele durante a perda de peso.

33

CAFÉ DA MANHÃ · PROTEICO

Overnight Oats de Cacau com Morango

PREPARADO NA VÉSPERA · FIBRA · SATISFATÓRIO

INGREDIENTES

- 4 col. sopa de aveia em flocos finos
- 150ml de leite de amêndoas
- 1 col. sopa de cacau em pó
- 2 col. sopa de iogurte grego
- Morangos, mel e chia para finalizar

MODO DE PREPARO

1. Misture aveia, leite, cacau e iogurte num pote.
2. Adicione mel e chia, misture bem.
3. Tampe e leve à geladeira por toda a noite.
4. Sirva frio com morangos fatiados.

11g	32g	240
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O amido resistente formado pela aveia hidratada a frio tem índice glicêmico 30% menor que a aveia cozida — combinação perfeita com o controle glicêmico do Mounjaro.

34

SOBREMESA · REFRESCANTE

Sorvete de Coco com Framboesa

SEM LACTOSE · ANTIOXIDANTE · REFRESCANTE

INGREDIENTES

- 200ml de leite de coco integral gelado
- 1 xíc. de framboesa congelada
- 2 col. sopa de eritritol
- Suco de ½ limão
- Hortelã fresca para servir

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Despeje em forminhas ou pote com tampa.
3. Congele por mínimo 4h.
4. Retire 5 min antes de servir. Decore com hortelã.

2g	10g	140
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A framboesa tem um dos maiores índices ORAC entre as frutas — antioxidante que combate o estresse oxidativo gerado pela lipólise intensa durante o tratamento.

35

LANCHE · PROTEICO

Mug Cake de Proteína e Cacau (2 min)

RÁPIDO · SEM FORNO · SATISFATÓRIO

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 col. sopa de farinha de amêndoas
- 1 col. sopa de cacau em pó
- 1 col. sopa de eritritol
- ¼ col. chá de fermento e pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes numa caneca grande.
2. Mexa bem com garfo até massa homogênea.
3. Micro-ondas: potência máxima por 90 segundos.
4. Deixe descansar 1 min e sirva na própria caneca.

9g	5g	165
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A farinha de amêndoas é rica em vitamina E e magnésio — antioxidante que protege as membranas celulares e mineral essencial para a função mitocondrial e regulação do cortisol.

36

CAFÉ DA MANHÃ · LANCHE

Smoothie Verde Doce com Espinafre e Abacaxi

DETOX · ENERGIA · VITAMINA C

INGREDIENTES

- 1 xíc. de espinafre fresco
- ½ xíc. de abacaxi em cubos
- 1 banana pequena congelada
- 200ml de água de coco
- Suco de ½ limão e gengibre fresco

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por 1 min até liso e homogêneo.
3. Prove e ajuste limão ou gengibre.
4. Sirva imediatamente gelado.

3g	26g	135
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O abacaxi contém bromelina, enzima proteolítica que melhora a digestão de proteínas — perfeito para o dia da injeção quando a digestão está mais lenta.

37

SOBREMESA · GELADA

Panna Cotta de Coco com Calda de Manga

ELEGANTE · REFRESCANTE · SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 250ml de leite de coco integral
- 1 envelope de gelatina incolor
- 1 col. sopa de eritritol
- ½ manga madura em cubos (calda)
- Baunilha e suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Hidrate a gelatina em 2 col. de água fria.
2. Aqueça o leite de coco, adicione gelatina e adoçante.
3. Distribua em forminhas e leve à geladeira 4h.
4. Bata a manga com limão e sirva como calda.

3g	14g	155
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A manga é riquíssima em vitamina B6 e magnésio — essenciais para a síntese de serotonina e redução da ansiedade alimentar que pode surgir nas fases de platô do tratamento.

38

LANCHE · CROCANTE

Granola Proteica Sem Açúcar

FIBRA · FÁCIL PREPARO · VERSÁTIL

INGREDIENTES (8 PORÇÕES)

- 2 xíc. de aveia em flocos grossos
- ½ xíc. de castanha-do-pará picada
- 3 col. sopa de mel ou xarope de agave
- 1 col. sopa de óleo de coco
- Canela, coco ralado sem açúcar e chia

MODO DE PREPARO

1. Misture aveia, castanha, chia e coco num bowl.
2. Combine mel, óleo de coco e canela aquecidos.
3. Misture tudo, espalhe em assadeira forrada.
4. Asse a 160°C por 20–25 min, mexendo na metade.

5g	22g	185
POR PORÇÃO	CARBS	KCAL

A castanha-do-pará é a maior fonte alimentar de selênio — apenas 2 unidades por dia suprem 100% da necessidade diária do mineral, essencial para a tireoide e imunidade.

39

SOBREMESA · CREMOSA

Creme de Ricota com Mel e Nozes

CASEÍNA · SONO · RECUPERAÇÃO NOTURNA

INGREDIENTES

- 150g de ricota fresca
- 1 col. sopa de mel puro
- 30g de nozes picadas
- Raspas de limão-siciliano
- Canela e baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata a ricota com baunilha até ficar cremosa.
2. Adicione as raspas de limão e canela.
3. Distribua em tacinhas.
4. Finalize com nozes e um fio de mel.

14g	12g	230
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

As nozes são ricas em ALA (ômega-3 vegetal) e melatonina natural — a combinação com a caseína da ricota cria o lanche noturno ideal para recuperação e sono de qualidade.

40

LANCHE · RÁPIDO

Maçã Assada com Canela e Amendoim

FIBRA SOLÚVEL · INTESTINO · SACIEDADE

INGREDIENTES

- 1 maçã média (gala ou fuji)
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- 1 col. chá de canela-do-ceilão
- 1 col. chá de mel
- Noz-moscada e baunilha

MODO DE PREPARO

1. Corte a maçã ao meio e retire o caroço.
2. Polvilhe canela, noz-moscada e um fio de mel.
3. Micro-ondas por 3 min ou forno a 180°C por 15 min.
4. Sirva com pasta de amendoim por cima.

4g	24g	200
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A maçã assada libera pectina — fibra solúvel que forma gel no intestino, alimenta a microbiota benéfica e reduz o colesterol LDL oxidado durante a lipólise.

41

LANCHE · PROTEICO

Shake de Proteína com Matchá e Leite de Aveia

NOOTRÓPICO · FOCO · ENERGIA LIMPA

INGREDIENTES

- 200ml de leite de aveia
- 1 col. chá de matchá em pó (qualidade)
- 1 banana pequena congelada
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- Mel a gosto e gelo

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o matchá em 2 col. de água quente.
2. Bata com banana, leite, amendoim e mel.
3. Adicione gelo e bata novamente.
4. Sirva imediatamente em copo alto.

6g	28g	220
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O matchá contém L-teanina que potencializa a cafeína sem causar ansiedade — promove estado de "alerta calmo" ideal para manter foco sem estimular o cortisol.

42

SOBREMESA · FÁCIL

Frutas Vermelhas com Creme de Coco Batido

ANTIOXIDANTE · SEM LACTOSE · REFRESCANTE

INGREDIENTES

- 1 lata de creme de coco gelada (parte sólida)
- 1 xíc. de frutas vermelhas mistas
- 1 col. sopa de eritritol
- Baunilha e raspas de limão

MODO DE PREPARO

1. Bata a parte sólida do creme de coco com eritritol e baunilha.
2. Bata até virar chantilly leve (2–3 min).
3. Distribua as frutas em tacinhas.
4. Coloque o creme por cima e sirva gelado.

2g	12g	170
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

As frutas vermelhas têm índice glicêmico muito baixo e são ricas em antocianinas que melhoram a sensibilidade à insulina — sinérgicas com o mecanismo do Mounjaro.

43

LANCHE · PROTEICO

Cookie de Aveia e Banana Sem Forno

3 INGREDIENTES · PRÁTICO · FIBRA

INGREDIENTES (6 UNIDADES)

- 1 banana madura amassada
- 1 xíc. de aveia em flocos
- 1 col. sopa de cacau em pó
- Opcional: gotas de chocolate 70% ou passas

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana com garfo até virar purê.
2. Misture a aveia e o cacau até massa firme.
3. Molde discos sobre forma forrada.
4. Asse 12 min a 180°C ou leve à geladeira 30 min.

3g	16g	90
POR COOKIE	CARBS	KCAL

A combinação banana + aveia cria um lanche de baixo IG com triptofano natural — precursor da serotonina que reduz ansiedade alimentar e melhora o humor durante a dieta.

44

SOBREMESA · ELEGANTE

Torta Fria de Limão com Base de Castanha

SEM FORNO · CÍTRICO · REFRESCANTE

INGREDIENTES

- Base: 100g castanha-de-caju + 6 tâmaras
- Recheio: 1 abacate + suco de 2 limões
- 3 col. sopa de mel + raspas de limão
- 100ml de leite de coco + baunilha

MODO DE PREPARO

1. Processe castanhas e tâmaras até massa. Forre a forma.
2. Bata abacate, limão, mel, leite de coco e baunilha.
3. Despeje recheio sobre a base, alise.
4. Congele 3h. Retire 10 min antes de servir.

4g	20g	210
POR FATIA	CARBS	KCAL

A castanha-de-caju fornece zinco e cobre — minerais co-fatores da superóxido dismutase, principal enzima antioxidante do organismo, essencial durante a perda de peso intensa.

45

CAFÉ DA MANHÃ · PROTEICO

Bowl de Açaí Fit Sem Açúcar

ANTIOXIDANTE · FERRO · ENERGIA

INGREDIENTES

- 100g de açaí puro congelado (sem adição)
- ½ banana congelada
- 2 col. sopa de iogurte grego
- Toppings: granola fit, frutas e castanhas
- Mel a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata açaí, banana e iogurte na potência mínima.
2. Não adicione líquido — mantenha textura cremosa.
3. Transfira para o bowl rapidamente.
4. Adicione toppings e um fio de mel.

8g	30g	280
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O açaí puro (sem xarope de guaraná) tem ORAC altíssimo e é rico em antocianinas com ação anti-inflamatória comprovada — reforça o efeito metabólico do Mounjaro.

46

LANCHE · PROTEICO

Trufas de Tâmara com Cacau e Castanha

ENERGIA NATURAL · FERRO · MAGNÉSIO

INGREDIENTES (10 UNIDADES)

- 10 tâmaras sem caroço
- 50g de castanha-de-caju crua
- 2 col. sopa de cacau em pó
- Pitada de sal e canela
- Cacau em pó para empanar

MODO DE PREPARO

1. Processe tâmaras e castanhas até massa coesa.
2. Adicione cacau, sal e canela, processe mais.
3. Leve ao freezer 15 min para firmar.
4. Molde bolinhas e empane no cacau em pó.

2g	12g	80
POR TRUFA	CARBS	KCAL

A tâmara é adoçante natural com índice glicêmico moderado (43), rico em potássio e fibra — satisfaz o desejo por doce sem provocar o pico insulínico que sabota o tratamento.

47

SOBREMESA · NOTURNA

Creme de Banana com Canela e Cúrcuma

ANTI-INFLAMATÓRIO · SONO · DIGESTIVO

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 200ml de leite de coco quente
- 1 col. chá de cúrcuma em pó
- 1 col. chá de canela-do-ceilão
- Mel, baunilha e pitada de pimenta preta

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas até purê liso.
2. Aqueça o leite de coco com cúrcuma e canela.
3. Misture o purê de banana ao leite quente.
4. Sirva quente com mel e pitada de pimenta.

3g	32g	190
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

A cúrcuma com pimenta preta (piperina) tem biodisponibilidade aumentada em 2000% — a combinação com a banana morna cria um digestivo noturno anti-inflamatório poderoso.

48

LANCHE · PROTEICO

Iogurte Parfait com Granola e Kiwi

VITAMINA C · PREBIÓTICO · SAÚDE INTESTINAL

INGREDIENTES

- 150g de iogurte grego natural
- 2 kiwis fatiados
- 3 col. sopa de granola sem açúcar
- Mel e hortelã fresca

MODO DE PREPARO

1. Monte em copo transparente: iogurte na base.
2. Camada de granola por cima.
3. Fatias de kiwi na lateral e no topo.
4. Finalize com mel e folhas de hortelã.

14g	28g	240
PROTEÍNA	CARBS	KCAL

O kiwi contém actinidina, enzima que melhora a digestão de proteínas em até 40% — além de ser uma das melhores fontes de vitamina C para produção de colágeno durante o emagrecimento.

49

SOBREMESA · ESPECIAL

Brownie de Feijão Preto com Cacau

FIBRA · PROTEÍNA · SEM FARINHA

INGREDIENTES (8 PORÇÕES)

- 1 lata de feijão preto (escorrido e lavado)
- 3 ovos
- 4 col. sopa de cacau 100%
- 3 col. sopa de mel ou eritritol
- 1 col. chá de fermento, baunilha e pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata feijão e ovos no liquidificador até liso.
2. Adicione cacau, mel, baunilha, sal e fermento.
3. Despeje em forma untada (20x20cm).
4. Asse a 180°C por 20–25 min. Deixe esfriar antes de cortar.

7g	14g	120
POR FATIA	CARBS	KCAL

O feijão preto tem amido resistente que se comporta como fibra no intestino — reduz o índice glicêmico do brownie em até 50% comparado à versão com farinha branca.

50

ESPECIAL · PARA CELEBRAR

Cheesecake Fit de Morango Sem Forno

ALTA PROTEÍNA · SEM AÇÚCAR · PRÊMIO SAUDÁVEL

INGREDIENTES (6 PORÇÕES)

- Base: 100g de aveia + 4 tâmaras + 1 col. coco
- Recheio: 250g cream cheese light
- 200g de iogurte grego + 3 col. eritritol
- 1 envelope de gelatina incolor + limão
- Calda: 200g morangos + mel + limão

MODO DE PREPARO

1. Processe base e pressione na forma de aro (20cm).
2. Misture cream cheese, iogurte e eritritol.
3. Dissolva gelatina e incorpore ao recheio. Despeje na forma.
4. Leve à geladeira 4h. Cubra com calda de morango.

11g	18g	195
POR FATIA	CARBS	KCAL

A combinação cream cheese + iogurte grego oferece caseína + lactobacilos — proteína de digestão lenta com probióticos que reparam a microbiota e mantêm a saciedade por horas.

Plano de 7 Dias para Usuários de Mounjaro

📌 COMO USAR ESTE PLANO

Adapte as porções à sua fome real — o Mounjaro já reduz significativamente o apetite. Se uma refeição for suficiente, não force a outra. O objetivo é densidade nutricional, não volume. O dia marcado com ⭐ é sugerido para o dia da injeção.

DIA	CAFÉ / LANCHE 1	ALMOÇO	LANCHE 2 / JANTAR
Segunda	R27 — Iogurte com frutas e chia	R02 — Bowl de frango com quinoa	R29 — Pudim de chia com maracujá
Terça	R06 — Panqueca proteica de aveia	R05 — Salmão no vapor com brócolis	R39 — Creme de ricota com nozes
Quarta ⭐	R36 — Smoothie verde com abacaxi	R03 — Sopa de cenoura com gengibre	R07 — Caldo de frango com cúrcuma
Quinta	R33 — Overnight oats de cacau	R08 — Tilápia com batata-doce	R26 — Mousse de chocolate e abacate
Sexta	R01 — Omelete de espinafre com feta	R22 — Stir-fry de camarão	R47 — Creme de banana com cúrcuma
Sábado	R45 — Bowl de açaí fit	R19 — Bowl de grão-de-bico com tahine	R12 — Abobrinha recheada com ricota
Domingo	R30 — Panqueca de banana e canela	R20 — Purê de abóbora com frango	R50 — Cheesecake fit de morango

💡 DICA CLÍNICA — ANTES DO TREINO

Para treinos matinais: R28 (Banana Nice Cream com amendoim) ou R17 (Tapioca com ovo) — 60 min antes. Para treinos à tarde: R04 (Wrap de atum) ou R41 (Shake de matchá) — 60–90 min antes. Sempre se hidrate bem antes, durante e após o exercício.

⚠️ LEMBRE-SE SEMPRE

Este guia é um complemento ao seu acompanhamento médico. As receitas foram desenvolvidas para maximizar os resultados do Mounjaro — mas cada organismo responde de forma diferente. Mantenha contato com seu especialista, informe qualquer sintoma e ajuste conforme sua evolução individual.



Coma Bem.
Potencialize
Seu Mounjaro.

Cada refeição é uma escolha que amplifica ou reduz o efeito do seu tratamento. Com as receitas certas, no momento certo, você transforma o Mounjaro na ferramenta mais poderosa que você já teve.

"A alimentação é o combustível. O Mounjaro é o motor. Você escolhe para onde ir."

Dr. Alexandre Fermino Henrique Junior

ESPECIALISTA EM EMAGRECIMENTO & NUTROMETABÓLICA

⚠ AVISO LEGAL

Este material é de caráter educativo e informativo. As receitas e informações contidas neste guia não substituem a consulta médica individualizada. O uso do Mounjaro (Tirzepatida) deve ser sempre acompanhado por um médico especialista. Os valores nutricionais apresentados são estimativas baseadas em porções médias e podem variar conforme os ingredientes utilizados.

SUPORTE

Problema com pagamento, entrega ou acesso?

Chame o suporte no WhatsApp (11) 91326-2525