



DRA. BIANCA RODRIGUES

LONGEVIDADE E EMAGRECIMENTO

GUIA DA PROTEÍNA

Proteína, todo dia

Quanto, de onde e como distribuir. A base que sustenta músculo, pele e cabelo em qualquer protocolo.



Para quem está em acompanhamento

Sua meta diária é definida na consulta e anotada na página 2.



POR QUE IMPORTA

A matéria-prima de tudo

Sem proteína suficiente, o corpo não tem com o que construir. E começa a tirar do próprio músculo.

Onde ela trabalha	O que acontece quando falta
Músculo	O corpo desmonta músculo pra usar como fonte. No emagrecimento, é a diferença entre perder gordura e perder estrutura
Pele	Colágeno é proteína. Sem matéria-prima, bioestimulador e tecnologia rendem menos
Cabelo	O fio é feito de queratina, outra proteína. Falta de proteína é causa comum de queda no emagrecimento
Saciedade	Proteína é o nutriente que mais segura a fome. Refeição sem proteína vira fome em duas horas
Metabolismo	Músculo preservado mantém o gasto do corpo em repouso e protege contra o efeito sanfona

Sua meta

Proteína por dia: _____ gramas

Café

Almoço

Lanche

Jantar

---- g

---- g

---- g

---- g

A meta é individual: depende do seu peso, da sua composição corporal, do seu treino e da sua saúde. Não copie a meta de outra pessoa.

DE ONDE VEM

Quanto tem em cada alimento

Valores aproximados, pra você montar o prato sem balança.

Alimento	Porção	Proteína (g)
Frango (peito, cozido)	100 g (palma da mão)	30
Carne magra (patinho, alcatra)	100 g	28
Peixe branco (tilápia, pescada)	100 g	24
Salmão	100 g	22
Atum em água, escorrido	1 lata (120 g)	25
Camarão cozido	100 g	24
Ovo inteiro	1 unidade	6
Clara	1 unidade	3,5
Iogurte grego natural	1 pote (170 g)	10 a 17 (veja o rótulo)
Cottage	100 g (4 colheres de sopa)	11
Muçarela ou queijo prato	2 fatias (30 g)	7
Parmesão ralado	2 colheres de sopa (15 g)	5
Leite ou leite sem lactose	1 copo (250 ml)	8
Whey protein	1 scoop (30 g)	20 a 25 (veja o rótulo)
Tofu firme	100 g	12
Lentilha ou grão-de-bico cozidos	½ xícara	7 a 9
Feijão cozido	1 concha (90 g)	5
Edamame	½ xícara	9
Pasta de amendoim	1 colher de sopa	4

Proteína animal tem todos os aminoácidos que o corpo precisa. Leguminosas somam, mas sozinhas raramente fecham a meta: combine com ovo, laticínio, tofu ou whey.

COMO DISTRIBUIR

Toda refeição, não só no jantar

O corpo usa melhor a proteína em doses espalhadas ao longo do dia do que tudo de uma vez.

Regras práticas

- Monte o prato pela proteína. Primeiro escolha a proteína, depois o resto. Ela ocupa cerca de um quarto do prato.
- Coma a proteína primeiro. Especialmente se o apetite estiver baixo: se sobrar comida, que sobre o arroz, não o frango.
- Café da manhã conta. É a refeição onde mais falta proteína. Pão com café não fecha nada; ovos, iogurte grego ou whey fecham.
- Lanche com proteína. Iogurte, ovo cozido, queijo, whey. Fruta sozinha não segura até o jantar.
- Deixe proteína pronta. Frango desfiado, ovos cozidos e carne moída na geladeira resolvem a semana.

Um dia de exemplo

Refeição	O que comer	Proteína aprox.
Café	2 ovos mexidos + 1 iogurte grego	25 g
Almoço	120 g de frango + arroz + feijão + salada	40 g
Lanche	1 scoop de whey com leite	30 g
Jantar	120 g de peixe + legumes	30 g
Total		cerca de 125 g

É um exemplo. A sua quantidade é a que está na página 2.

DÚVIDAS COMUNS

O que todo mundo pergunta

Pergunta	Resposta
Whey é necessário?	Não. É prático. Se a comida fecha a meta, ótimo. Se não fecha, whey é comida em pó, não anabolizante
Qual whey?	Isolado se você tem intestino sensível ou está no protocolo FODMAP. Sem inulina e sem adoçantes terminados em "ol" (sorbitol, xilitol, maltitol)
Colágeno conta?	Não como proteína do dia. Ele não tem todos os aminoácidos essenciais. É complemento pra pele, à parte
Proteína faz mal pro rim?	Na quantidade prescrita, em quem tem rim saudável, não. Quem tem doença renal tem meta diferente, definida com exame
Engorda?	Não mais que qualquer caloria. E é o nutriente que mais segura a fome, o que ajuda a comer menos no total
E se eu não sentir fome?	Proteína primeiro, porções menores e mais vezes, e as líquidas (iogurte, whey com leite) resolvem os dias difíceis
Sou vegetariana	Dá pra fechar com ovos, laticínios, tofu, edamame e whey ou proteína vegetal. Se for vegana, me avise pra ajustar

PARA FECHAR

Cinco combinados da proteína

Músculo, pele e cabelo são construídos com o que você come. Todo dia.

- Proteína em todas as refeições, inclusive no café da manhã.
- Coma a proteína primeiro quando a fome estiver pouca.
- Deixe proteína pronta na geladeira no domingo.
- Marque o hábito no Minha semana.
- Se não estiver conseguindo chegar na meta, me conte na visita. A gente ajusta, não você sozinha.



Dra. Bianca Rodrigues Neto

CRM/SP 289179 · Longevidade e emagrecimento · Vila Olímpia, São Paulo