

DOCUMENTO PESSOAL · JESSICA CAROLINE

Recomeço leve.

Plano nutricional 28 anos · 1,70 m · 79 kg · sedentária. Foco: perder gordura sem sofrimento, mais energia, menos inchaço, hábito que dura. 30 dias pra criar a rotina que sustenta o ano.

IIFYM LEVE

MEDITERRÂNEA-BR

PRÓ-SACIEDADE

PRÓ-FERRO

ANTI-INCHAÇO

Sumário.

I	Estado atual + objetivos realistas	03
II	Cálculos energéticos — TMB, GET, alvo	04
III	Princípios da dieta flexível pra mulher 28 a	05
IV	Macros calibrados — proteína, gordura, carbo	06
V	5 refeições do dia — modelo padrão	07
VI	Cardápio flexível 7 dias — opções A	08
VII	Banco de alimentos — proteínas + carbo + gordura	09
VIII	Lista de compras semanal	10
IX	Hidratação + ciclo menstrual	11
X	Micronutrientes pra mulher — ferro, cálcio, folato	12
XI	Plano caminhada — 4 semanas progressivas	13
XII	Evidência científica · 12 estudos que sustentam o plano	14
XIII	Substituições + dia ruim + emergência social	15

I · CAPÍTULO I

Onde tu tá · onde tu quer chegar.

Mulher saudável de 28 anos, sem doença crônica diagnosticada, IMC 27,3 (sobrepeso leve). Cintura provavelmente acima de 80 cm. Peso ganho gradual nos últimos anos = sedentarismo + porção descontrolada. Não é caso clínico — é caso de hábito. Plano direto: dieta sustentável + caminhada + sono.

ONDE TU TÁ HOJE

Peso	79 kg
Altura	1,70 m
IMC	27,3 · sobrepeso leve
Idade	28 anos · pré-menopausa · alto poder de mudança
Atividade	Sedentária · <5.000 passos/dia estimado
Sono	A confirmar (alvo 7-9h)

METAS PROGRESSIVAS — 30 / 60 / 90 DIAS

META	30D	60D	90D
Peso	-2 kg	-4 kg	-6 a 7 kg
Cintura	-2 cm	-4 cm	-6 a 7 cm
Passos/dia	7.000	9.000	10.000+
Refeições no plano	≥80%	≥85%	≥90%
Sono	7h	7,5h	8h consistente
Energia (1-10)	6	7	8

Filosofia

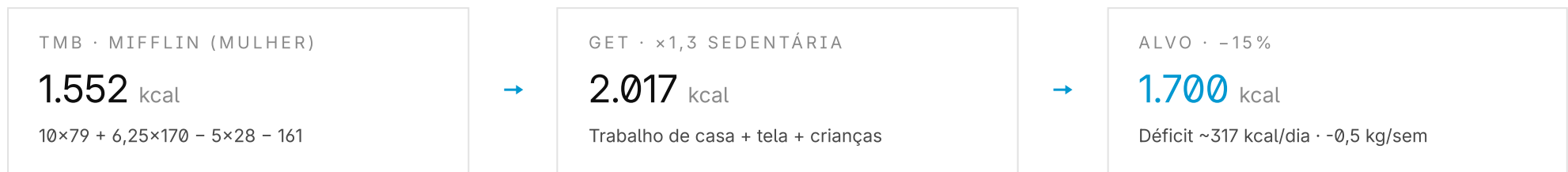
Comida de verdade, bem temperada, no horário. Caminhar todo dia. Dormir cedo. Sem dieta da moda. Sem proibição neurótica. Plano que tu segue na rotina real, com as crianças por perto.

🔗 **Verdade técnica:** 0.5 ka/sem é o sweet spot pra perder gordura sem perder músculo nem entrar em fome compensatória. Lento? Sim. Sustentável? Sim. Em 90

II · CAPÍTULO II

TMB → GET → alvo.

Mifflin-St Jeor calibrada pro perfil feminino, sedentária, 79 kg, 1,70 m, 28 anos. Déficit moderado de 15% pra perder gordura mantendo músculo.



POR QUE NÃO CORTAR PRA 1.200 KCAL

- Abaixo da TMB (1.552) = corpo desacelera, fome dispara, recupera no próximo descontrole
- Perde músculo junto com gordura → metabolismo ainda mais lento depois
- Dieta da moda funciona 30 dias e quebra · plano de 1.700 funciona 12 meses
- Energia pra cuidar das crianças e da casa requer combustível mínimo
- Ciclo menstrual + cortisol agradecem o déficit moderado

COMO AJUSTAR CONFORME BALANÇA REAL

- Pesar 2x por semana, manhã jejum (terça e sexta)
- Subindo >0,5 kg em 2 semanas → cortar 100-150 kcal (provável GET menor)
- Mantendo peso após 3 sem → cortar 150 kcal
- Caindo 0,3-0,7 kg/sem → mantém · plano funcionando
- Caindo >0,9 kg/sem → adicionar 150 kcal (déficit alto demais)
- TPM (1 sem antes da menstruação): peso sobe 1-2 kg de retenção, normal, ignorar

III · CAPÍTULO III

5 princípios que mudam o jogo.

Sem dieta da moda. Sem bebida zero açúcar tomada o dia todo. Sem barrinha de proteína cara. Comida de verdade, bem feita, no prato.



1 · PROTEÍNA EM TODA REFEIÇÃO

Ovo no café, frango ou patinho no almoço, iogurte no lanche, peixe no jantar. Saciedade, músculo preservado, hormônio mais estável. Alvo: 30 g por refeição principal.



2 · VEGETAL PREENCHE METADE DO PRATO

Folhosos + legumes coloridos cobrem 50% do prato no almoço e jantar. Volume sem caloria, fibra que sacia, micronutriente que falta na maioria das mulheres BR.



3 · AÇÚCAR ADICIONADO FORA DO DIA-A-DIA

Refrigerante, suco de caixinha, pão de açúcar, biscoito recheado, doce industrializado: zero na rotina. Ocasional num evento, ok. Diário, não. Vai inchar e não vai perder peso.



4 · CAMINHAR TODO DIA · 30 A 45 MIN

Sem academia obrigatória. Caminhada na quadra, parque, trilha leve, andar com criança no carrinho. 30 min por dia + bater 7-10 mil passos/dia = motor metabólico ligado.

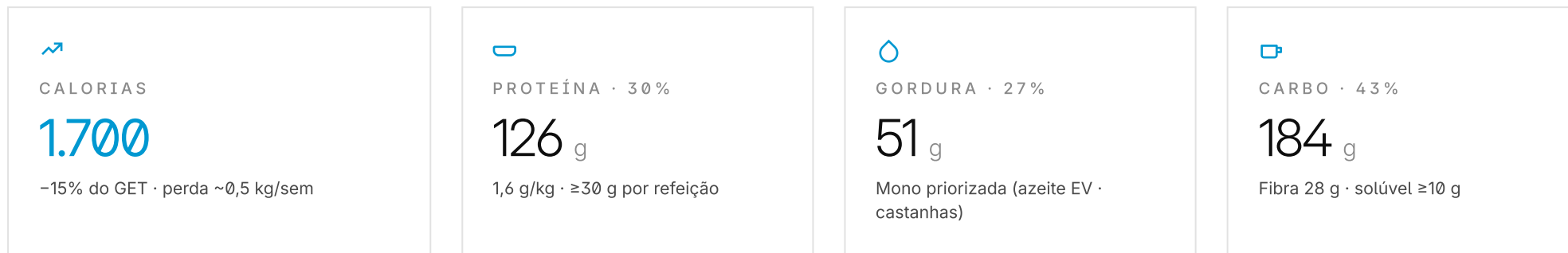


5 · DORMIR 7-8 HORAS É METADE DA BATALHA

Sono curto = fome de carbo no dia seguinte (grelina ↑, leptina ↓), cortisol alto, retenção. Dormir cedo é estratégia nutricional. Celular fora da cama, quarto escuro, mesma hora todo dia.

IV · CAPÍTULO IV

Macros · 1.700 kcal/dia.



COMO BATER 126 G DE PROTEÍNA SEM ESFORÇO

2 ovos + 1 clara extra (café)	16 g
1 iogurte natural integral 200g + 20 g whey (lanche)	24 g
120 g frango/patinho (almoço)	28 g
1 lata sardinha em água (lanche tarde) ou snack proteico	22 g
120 g peixe ou frango (jantar)	28 g
Total	118 g + feijão/lentilha = 126 g

POR QUE ESSA REPARTIÇÃO EM MULHER 28 A

- 1,6 g/kg de proteína preserva massa magra durante perda de peso (Helms 2024)
- 27% de gordura mantém produção de hormônios femininos (estrogênio, progesterona) — não cortar abaixo de 0,6 g/kg
- 43% carbo é confortável pra cérebro, treino e ciclo · low-carb extremo desregula menstruação
- Fibra 28 g controla glicemia, alimenta microbiota, reduz inchaço
- Esse é o perfil que a literatura mostra ser o mais sustentável a longo prazo em mulher saudável (Aragon 2017, Helms 2024, Norton Drive 205)

V · CAPÍTULO V

5 refeições · modelo padrão.

☐ 7-8H

Café da manhã

340 kcal · P 22 g · G 12 g · C 38 g

2 ovos mexidos no azeite + 1 clara extra · 1 fatia pão integral OU 30 g aveia · 1 fruta pequena (banana/maçã/mamão) · café preto ou com leite desnatado

☐ 10H

Lanche manhã

240 kcal · P 24 g · G 9 g · C 18 g

200 g iogurte natural integral + 20 g whey · 1 col sopa pasta amendoim 100% OU 10 amêndoas · 1 maçã com casca

☐ 12-13H

Almoço

540 kcal · P 32 g · G 14 g · C 60 g

120 g proteína (frango grelhado · patinho · peixe · sardinha 2-3×/sem) · 1 concha arroz integral OU batata-doce · 1 concha feijão preto · salada gigante folhosos + tomate + cebola roxa · 1 col sopa azeite extravirgem · brócolis OU abobrinha refogados

☐ 15-16H

Lanche da tarde

200 kcal · P 16 g · G 8 g · C 14 g

1 lata sardinha em água OU 100 g frango desfiado em folha de alface · 1 cenoura crua em palitos · café ou chá sem açúcar · 5 castanhas-do-pará

☐ 19-20H

Jantar

380 kcal · P 32 g · G 8 g · C 40 g

120 g peixe assado (tilápia · merluza · sardinha) OU frango · ½ concha carbo (menos que almoço) OU sopa de legumes · salada + legumes refogados · 1 col chá azeite extravirgem

VI · CAPÍTULO VI

Cardápio 7 dias · opções A.

DIA	CAFÉ	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE TARDE	JANTAR
Seg	2 ovos mexidos + pão integral + maçã + café	iogurte + whey + 10 amêndoas	frango grelhado + arroz int + feijão + salada + azeite	1 lata sardinha + cenoura + chá	tilápia assada + batata-doce + brócolis
Ter	omelete 2 ovos + tomate + 30g aveia + banana	200g iogurte + 1 col chia + 5 amêndoas	patinho moído + arroz int + feijão + couve refogada + cenoura	100g peito frango desfiado + folha alface + 5 castanhas	peixe + abobrinha + salada folhosos
Qua	aveia + leite + chia + 1 ovo + mamão	iogurte + whey + 1 maçã	sardinha em água + arroz int + feijão + salada + azeite	2 ovos cozidos + cenoura + chá	frango desfiado + batata-doce + brócolis
Qui	2 ovos + 1 clara + 1 fatia pão integral + café	200g iogurte + 1 col linhaça + 1 maçã	frango grelhado + lentilha + arroz int + folhosos + azeite	1 lata sardinha + alface	tilápia + abobrinha + couve-flor
Sex	ovos mexidos no azeite + 1 batata-doce pequena + café	1 abacate pequeno + 5 castanhas	patinho + arroz int + feijão + salada + brócolis	iogurte + whey + canela	peixe + arroz int + abobrinha + tomate
Sáb	tapioca pequena + 2 ovos + queijo branco	iogurte + whey + chia	frango + arroz int + feijão + salada + azeite	—	livre · grelhado + salada + ½ porção batata · sem refri · sem doce
Dom	2 ovos + aveia + banana	200g iogurte + 1 maçã	peixe ou frango + arroz int + lentilha + folhosos	5 castanhas + 1 fruta	sopa de legumes + 100g proteína + 1 col chá azeite

Regra: proteína em todas as refeições · azeite extravirgem como gordura principal · fibra solúvel diária (aveia · feijão · chia · maçã com casca · psyllium se quiser).

VII · CAPÍTULO VII

Banco · proteína · carbo · gordura.

PROTEÍNAS MAGRAS

Ovo inteiro	1 un · 6 g P
Frango peito	100 g · 23 g P
Patinho moído (5%G)	100 g · 22 g P
Tilápia / merluza	100 g · 20 g P
Sardinha em água	1 lata · 22 g P + ω -3
Atum em água	1 lata · 25 g P
Iogurte natural integral	200 g · 8 g P
Whey isolado	20 g · 16 g P
Cottage	100 g · 11 g P
Lentilha cozida	100 g · 9 g P
Feijão preto cozido	1 concha · 8 g P

CARBOS BAIXO IG

Aveia em flocos	30 g · sacia muito
Arroz integral cozido	1 concha 80 g
Batata-doce assada	150 g
Mandioca cozida	120 g
Inhame	150 g
Tapioca	30 g (pequena)
Lentilha (carbo+P)	100 g
Banana média	1 un
Maçã / pera com casca	1 un
Mamão	1 fatia média
Pão integral 100%	1 fatia 30 g

GORDURAS BOAS

Azeite extravirgem	1 col sopa = 13 g
Abacate	½ un = 100 g
Castanha-do-pará	2 un · selênio
Amêndoa	10 un
Pasta amendoim 100%	1 col sopa
Sardinha em azeite	1 lata · ω -3 + gord
Chia / linhaça moída	15 g
Gergelim torrado	1 col sopa · cálcio

Folhosos/legumes: alface, rúcula, couve, espinafre, agrião, brócolis, couve-flor, abobrinha, berinjela, tomate, pepino, cebola, pimentão · livre 2-3 pratos/dia.

VIII · CAPÍTULO VIII

Lista compras semanal.

Para 7 dias de plano · 1 pessoa · ~R\$ 230 · feira + supermercado.

PROTEÍNAS · R\$ 105

- 20 ovos
- 1 kg peito de frango
- 500 g patinho moído
- 6 latas sardinha em água
- 2 latas atum em água
- 500 g tilápia ou merluza
- 1,5 kg iogurte natural integral
- 200 g whey isolado · mensal

CARBOS + FRUTAS · R\$ 50

- 500 g arroz integral
- 1 kg batata-doce
- 300 g aveia em flocos
- 500 g feijão preto
- 300 g lentilha
- 1 pão 100% integral
- 5 bananas
- 4 maçãs
- 1 mamão pequeno

GORDURAS + FOLHOSOS · R\$ 75

- 500 ml azeite extravirgem
- 200 g amêndoa
- 100 g castanha-do-pará
- 200 g pasta amendoim 100%
- 200 g chia · 100 g linhaça moída
- 1 abacate
- Folhosos (alface, couve, rúcula, espinafre) · 2×/sem
- Legumes (brócolis, abobrinha, tomate, cenoura, pimentão, cebola) · 2×/sem

🔗 **Estratégia BR:** peixe e folhosos na feira (mais barato e fresco). Sardinha em lata em quantidade. Whey é mensal — diluir custo. Total mensal ~R\$ 920.

♡ SINCRONIA OPCIONAL · 80% DOS INGREDIENTES BATEM COM O PLANO DO MATHEUS · COMPRA UNIFICADA ECONOMIZA ~R\$ 160/MÊS

IX · CAPÍTULO IX

Hidratação + ciclo menstrual.

HIDRATAÇÃO · 35 ML/KG = ~2,8 L/DIA

Acordar	500 ml	limpa boca + fígado
Manhã	500 ml	água ou chá sem açúcar
Almoço	500 ml	durante refeição
Tarde	500 ml	—
Caminhada	500 ml	+ pitada de sal se calor
Jantar	300 ml	—
Total alvo	~2,8 L	Cor da urina amarelo claro

Sucos: não substituem água. Suco natural ok 1x/dia, espremido na hora, sem açúcar adicionado.

♡ **Verdade fisiológica:** mulher não é homem com peito. Ciclo muda apetite, sono, humor, força. Plano que ignora ciclo é plano de homem traduzido pra mulher — não funciona. (Sims 2023 · ROAR; Hackney 2020)

CICLO MENSTRUAL · AJUSTES INTELIGENTES

- **Folicular (sem 1-2):** energia alta, treina mais, dieta padrão
- **Ovulação (sem 2-3):** performance pico, saciedade boa, mantém déficit
- **Lútea / TPM (sem 3-4):** fome real ↑ 200-300 kcal/dia · adicionar essas calorias com proteína + carbo complexo (não doce)
- **Menstruação:** peso na balança sobe 1-2 kg de retenção · NORMAL · não desespera, ignora a balança nesses dias · manter dieta
- **Cólica:** magnésio glicinato 200 mg + ômega-3 + chá de gengibre + bolsa quente. Evitar açúcar (piora inflamação)
- **TPM emocional:** sono >7h, sol matinal, caminhada · psicologicamente faz mais que qualquer suplemento

X · CAPÍTULO X

Micronutrientes pra mulher.

Mulher 28a tem necessidade diferente de homem em ferro (perda menstrual), cálcio (densidade óssea pré-30), folato (ciclo) e vit D (absorção feminina menor).

NUTRIENTE	ALVO DIA	POR QUE IMPORTA	ONDE ENCONTRAR
Ferro	18 mg	Reposição da perda menstrual · evita anemia · energia	Carne vermelha 2x/sem · feijão · lentilha · espinafre + limão (vit C absorve melhor)
Cálcio	1.000 mg	Densidade óssea (pico aos 30) · contração muscular · evita câibra	Iogurte · leite · queijo branco · sardinha com espinha · gergelim · couve
Folato (B9)	400 mcg	Síntese de DNA · ciclo regular · pré-gestacional (se planejar)	Folhosos verde-escuro · feijão · lentilha · abacate · ovo
Vitamina D	2.000 UI	Absorção de cálcio · humor · imunidade · ciclo	Sol 15min/dia (rosto e braços) · gema · sardinha · suplemento se exame <30
Magnésio	320 mg	Sono · ansiedade · cólica · músculo	Folhosos · castanhas · sementes · cacau 70%+ · suplemento glicinato 200mg à noite
Ômega-3 EPA+DHA	1-2 g	Pele · cabelo · ciclo · humor · anti-inflamatório	Sardinha 3x/sem · salmão · chia · linhaça · suplemento 1g/dia
Vit B12	2,4 mcg	Energia · sistema nervoso · síntese de hemoglobina	Carne · ovo · iogurte · queijo · suplemento se vegetariana
Zinco	8 mg	Pele · cabelo · imunidade · fertilidade	Carne · gergelim · castanhas · feijão · ovo

XI · CAPÍTULO XI

Caminhada · 4 semanas progressivas.

Sem academia obrigatória. Caminhar é o melhor remédio metabólico pra mulher sedentária — queima gordura, regula glicemia, melhora humor, sustenta a perda de peso da dieta.

SEMANA	FREQUÊNCIA + DURAÇÃO	COMO FAZER	PASSOS/DIA ALVO
1	5×/sem · 20-25 min	Ritmo confortável, conversação. Bairro, parque, esteira, fim de tarde com Matheus ou crianças.	5.000-6.000
2	5-6×/sem · 30 min	Mesmo ritmo · adicionar 1 dia. Tentar manhã 1× pra pegar sol.	6.000-7.000
3	6×/sem · 35-40 min	Aumentar duração + 1 dia ladeira/inclinação leve. Pode dividir em 2× 20 min se preferir.	7.500-8.500
4	6-7×/sem · 40-45 min	Caminhada virou hábito. Adicionar mochilinha leve OU intercalar 1 min mais rápido + 2 min normal × 8.	9.000-10.000



POR QUE CAMINHADA E NÃO ACADEMIA

Aderência: 80% das pessoas que entram em academia desistem em 90 dias. Caminhada gratuita, fácil, prazerosa, sem trauma articular. Resultado em 30 dias é visível. Academia entra no mês 3-4 quando o corpo já tá acostumado a se mexer.



MÊS 2-3 · PRÓXIMO NÍVEL

Adicionar musculação leve em casa: agachamento, ponte, flexão na parede, prancha. 20 min · 3×/sem. Núcleo da força pra estrutura óssea aos 30. Vídeo guiado YouTube ou app gratuito.

♡ SINCRONIA OPCIONAL · CAMINHADA DAS 17:30 COINCIDE COM A DO MATHEUS · ELE FAZ ZONA 2 · VOCÊ BATE PASSOS NO MESMO TRAJETO

XII · CAPÍTULO XII

Estudos que sustentam o plano.

Cada princípio tem base de literatura científica · 2017-2024 · revisões sistemáticas e meta-análises de alto impacto.

TÓPICO	O QUE DIZ A CIÊNCIA	REFERÊNCIA PRIMÁRIA
Proteína 1,6 g/kg	Sweet spot pra preservar massa magra durante perda de peso em mulher saudável. Subir além é gasto sem retorno.	Helms ER · MASS Research Review 2024 · Schoenfeld BJ <i>JISSN</i> 2018
Déficit moderado -15%	Maior aderência (~80%) a 90 dias e melhor preservação do metabolismo basal vs cut agressivo de 25%+.	Trexler ET <i>JISSN</i> 2014 · Norton L · Drive Podcast #205 (2024)
Mediterrânea-BR	-32% sintomas depressivos em 12 sem · -27% risco cardiovascular · efeito robusto em mulheres.	Jacka FN · SMILES Trial · BMC Med 2017 · Estruch R · PREDIMED · NEJM 2018
Fibra solúvel 10-15g/dia	Cada 5 g de fibra solúvel reduz LDL em 5,57 mg/dL. Saciedade ↑. Glicemia ↓. Microbiota saudável.	Brown L et al · meta-análise dose-resposta · PMC10201678 (2023)
Caminhada vs academia	30 min caminhada brisk 5x/sem = redução de 30% mortalidade · efeito comparável a corrida em mulher previamente sedentária.	Lear SA <i>Lancet</i> 2017 · WHO Physical Activity Guidelines 2020
Sono 7-9h	Sono <6h aumenta apetite por carbo refinado (grelina ↑ · leptina ↓) e cortisol matinal · sabotagem direta da dieta.	Spiegel K · <i>Ann Intern Med</i> 2004 · Walker M · Why We Sleep 2017
Ciclo menstrual	Fase lútea (TPM) precisa de +200-300 kcal/dia · ignorar isso piora aderência e aumenta binge.	Sims ST · ROAR · 2023 · Hackney AC · <i>Sports Med</i> 2020
Ferro 18 mg + Vit C	Vit C aumenta absorção de ferro não-heme (vegetais) em 3-6x. Limão na salada de feijão e folhosos é estratégia comprovada.	Hallberg L · <i>Eur J Clin Nutr</i> 1997 · Lynch SR · <i>Am J Clin Nutr</i> 2018
Vitamina D 2.000 UI	Subir 25-OH pra 40-60 ng/mL melhora humor (SMD -0,36), absorção de cálcio, imunidade. Endocrine Society 2024.	Kaviani M · meta-análise 2023 · Demay MB · Endocrine Society Guideline 2024
Magnésio glicinato	200-400 mg à noite reduz latência do sono · ansiedade · cólica menstrual · GABA modulator.	Hausenblas HA · meta-análise 2024 · PMC11381753 (2024)
Creatina 3-5 g	Em mulher 28-50 a · 3 g/dia melhora cognição · humor (efeito antidepressivo modesto) · pequena redução de massa magra perdida em déficit.	Forbes SC · <i>Nutrients</i> 2024 · PMC11567172
Casal alinhado	Casais com hábito saudável compartilhado têm 3x mais aderência a 12 meses · efeito de "regulação social" comprovado.	Jackson SE · <i>JAMA Intern Med</i> 2015 · Aune D · <i>Soc Sci Med</i> 2019

Não inventei nada. Plano é destilação direta de literatura clínica de 2017-2024 · curado pelas skills [/vida360](#) · [/nutricao-esportiva-macro](#) · [/treino-performance-coach](#) · [/saude-protocolo-tracker](#) · [/neuro-performance-science](#).

XIII · CAPÍTULO XIII · FECHAMENTO

Substituições + dia ruim.

CORTAR DO DIA-A-DIA (NÃO BANIDO PRA SEMPRE)

⊘ Refrigerante · normal e zero · troca por água com gás + limão

⊘ Suco de caixinha · qualquer marca · troca por suco natural espremido

⊘ Pão branco diário · troca por integral 100% ou batata-doce

⊘ Biscoito recheado · doce industrializado · diário

⊘ Frituras · óleo reutilizado · fast food no automático

⊘ Embutidos · presunto · mortadela · salsicha · diário

PLANO B · DIA RUIM, CRIANÇA DIFÍCIL, SEM TEMPO

- Café rápido: 2 ovos mexidos + 1 fruta + café · 5 min
- Almoço marmita: o que sobrou ontem · adiciona folha verde
- Sem tempo total: 1 lata sardinha + 1 maçã + 200 ml água · 320 kcal · 25 g P
- Jantar exausta: ovo + abacate + tomate + sal · 320 kcal pronto em 3 min
- Lanche emocional: chá quente + 1 quadradinho chocolate 70% · não precisa virar comilança
- Caminhada zero: dança 10 min na sala com a criança · vale
- Próxima refeição é nova · não compensa o pulo nem desiste do dia

"Tu não tá começando do zero. Tu tá começando da experiência. Maio é fundação. Junho é construção. Quando tu não estiver pesando, tu vai estar agradecendo."

PESAR 2x/SEM · TER + SEX MANHÃ JEJUM

FOTO FRENTE/LADO · TODO DIA 1 DO MÊS

PRÓXIMO PLANO · JUNHO 2026