



LISTA COMPLETA DE ALIMENTOS PERMITIDOS E PROIBIDOS PARA GORDURA NO FÍGADO

O guia alimentar definitivo para quem quer tratar a esteatose hepática sem sofrimento e sem erro

Complemento oficial do tratamento com

FigMeta • figmetaoficial.com.br

■ NESTE EBOOK VOCÊ VAI ENCONTRAR

- Lista completa dos alimentos PROIBIDOS com explicação de cada um
- Lista completa dos alimentos PERMITIDOS com dicas de preparo
- A zona cinza: o que depende da quantidade e frequência
- Tabela semáforo visual: verde, amarelo e vermelho por alimento
- Guia de substituições inteligentes e sem sofrimento
- Como ler rótulos e fazer escolhas certas no supermercado
- Como o FigMeta complementa sua nova alimentação

Introdução

Receber o diagnóstico de gordura no fígado quase sempre vem acompanhado de uma dúvida imediata: "E agora, o que posso comer?"

A resposta importa muito. Porque a alimentação é o principal fator que pode acelerar ou reverter a esteatose hepática. Estudos mostram que uma perda de apenas 5% a 10% do peso corporal já pode reduzir significativamente a gordura no fígado — e a alimentação é a chave principal para esse processo.

Este guia foi criado para acabar com as dúvidas de uma vez por todas. Você vai saber exatamente o que pode comer, o que deve evitar, e o que pode comer com moderação. Sem achismo, sem radicalismo, com praticidade e foco no resultado.

Capítulo 1 — O Fígado e a Comida: Como Sua Dieta Pode Inflamar ou Curar

O fígado recebe tudo que você come. Depois que os alimentos passam pelo estômago e intestino, os nutrientes vão direto para o fígado pelo sistema porta. É lá que eles serão processados, armazenados, transformados ou eliminados.

Quando a dieta é rica em açúcar, carboidratos refinados e gorduras saturadas, o fígado recebe um volume muito maior de gordura do que consegue processar. O excesso é armazenado — e começa o problema.

Por outro lado, uma alimentação baseada em fibras, proteínas magras, gorduras boas e alimentos anti-inflamatórios faz o processo inverso: ajuda o fígado a metabolizar melhor a gordura existente, reduz a inflamação e favorece a regeneração das células hepáticas.

Os 4 inimigos número 1 do fígado:

■ Açúcar e frutose industrial

O fígado é o único órgão que metaboliza a frutose. Em excesso, ela se transforma diretamente em gordura hepática. Refrigerantes, sucos industrializados e alimentos com xarope de milho são os piores.

■ Gordura trans e saturada em excesso

Encontradas em frituras, fast food, embutidos e produtos ultraprocessados. Promovem inflamação e aumentam o LDL, sobrecarregando ainda mais o fígado.

■ Álcool

O fígado prioriza o metabolismo do álcool em detrimento de tudo mais. Isso desacelera a queima de gordura e danifica diretamente as células hepáticas.

■ Alimentos ultraprocessados

Combinam açúcar, gordura ruim, sódio, aditivos e conservantes — uma tempestade perfeita para o fígado. Devem ser eliminados ou minimizados ao máximo.

Capítulo 2 — ALIMENTOS PROIBIDOS: A Lista Completa

■ EVITE ESTES ALIMENTOS — eles sobrecarregam e inflamam o fígado

Alimento / Grupo	Por Que Evitar	Nível de Restrição
Bebidas alcoólicas (cerveja, vinho, cachaça)	Danificam diretamente as células hepáticas e impedem a queima de gordura no fígado	TOTAL — zero
Refrigerantes e sucos de caixinha	Altíssimo teor de frutose industrial que se transforma em gordura hepática diretamente	TOTAL — zero
Frituras em geral (batata frita, frango frito)	Gordura trans e saturada em excesso; processo inflamatório intenso no fígado	TOTAL — zero
Fast food (hambúrguer, pizza, hot dog)	Combinação de gordura ruim + açúcar + sódio + aditivos — extremamente inflamatório	TOTAL — zero
Açúcar refinado (açúcar branco, mel em excesso)	Estimula a lipogênese (produção de gordura no fígado de forma direta)	TOTAL — zero
Embutidos e defumados (salsicha, linguiça, bacon, presunto)	Ricos em gordura saturada, sódio e nitratos; sobrecarregam o metabolismo hepático	Eliminar ou mínimo ocasional
Queijos amarelos (cheddar, prato, parmesão e mussarela)	Alto teor de gordura saturada e sódio; Aumenta o LDL que o fígado precisa processar	Máximo 1x/semana
Requeijão e cream cheese normais (versões gordas)	Gordura saturada elevada; versões light são mais adequadas com moderação	Evitar — prefira light
Manteiga em excesso e margarina	Margarina: gordura trans. Manteiga em excesso: saturada. Ambas sobrecarregam o fígado	Margarina: nunca. Manteiga: mínimo
Chocolate ao leite e chocolates recheados	Açúcar + gordura saturada + corantes; combinação inflamatória intensa	Eliminar
Biscoitos recheados e bolos industrializados	Gordura trans + açúcar + farinha refinada; tripla ameaça ao fígado	Eliminar
Sorvete industrial e sobremesas prontas	Gordura saturada + açúcar + aditivos; disparam a produção de gordura hepática	Eliminar
Pão branco, arroz branco e massas refinadas (em excesso)	Carboidratos de alto índice glicêmico; são convertidos em gordura quando em excesso	Reduzir muito
Maionese industrial e molhos prontos	Gordura trans e saturada + sódio elevado; sem nenhum benefício nutricional	Eliminar
Salgadinhos e snacks industrializados	Gordura trans + sódio + corantes + saborizantes artificiais — extremamente processados	Eliminar
Adoçantes artificiais em excesso (aspartame)	Estudos sugerem que podem alterar a microbiota intestinal e o metabolismo hepático	Prefira stévia ou eritritol

Comidas muito gordurosas: feijoada, rabada, churrasco em excesso	Alta concentração de gordura saturada; sobrecarregam a capacidade de processamento	Máximo 1x/mês e em pequena porção
--	--	-----------------------------------

■ Dica importante: não tente eliminar tudo de uma vez. Comece pelos piores vilões (álcool, refrigerante, frituras e ultraprocessados) e vá reduzindo os demais gradualmente. A mudança sustentável é mais eficaz do que a mudança radical que dura 15 dias.

Capítulo 3 — ALIMENTOS PERMITIDOS: O Que Comer com Prazer

■ ESTES ALIMENTOS SÃO SEUS ALIADOS — coma com prazer e frequência

■ Vegetais e Verduras (à vontade)

Alimento	Principal Benefício para o Fígado
Brócolis	Anti-inflamatório, rico em sulforafano que protege as células hepáticas
Espinafre	Betaína que reduz o acúmulo de gordura; rico em ferro e clorofila
Couve	Compostos sulfurados que estimulam enzimas detoxificantes do fígado
Alcachofra	Cinarina que estimula produção de bile e protege o fígado
Cenoura	Beta-caroteno e fibras que favorecem a saúde hepática
Beterraba	Betaínas e nitratos que aumentam o fluxo sanguíneo no fígado
Abobrinha	Baixo índice glicêmico, rica em fibras e água
Tomate	Licopeno antioxidante; ajuda a combater o estresse oxidativo hepático
Berinjela	Antocianinas que reduzem LDL e impedem absorção de gordura
Aspargos	Inulina prebiótica que melhora a microbiota e saúde hepática
Pepino	Diurético natural, hidratante, low carb e de fácil digestão
Pimentão	Rico em vitamina C, potente antioxidante hepático
Quiabo	Alto teor de fibras que ajudam a controlar o colesterol
Cebola e alho	Alicina e compostos sulfurados com ação hepatoprotetora comprovada

■ Frutas (2 a 4 porções por dia — prefira inteiras ao suco)

Fruta	Benefício Específico
Maçã	Pectina solúvel que reduz o colesterol; antioxidantes que protegem o fígado
Limão	Vitamina C + compostos alcalinos; estimula a produção de bile e enzimas hepáticas
Morango, mirtilo, amora	Antocianinas com forte ação anti-inflamatória e antioxidante
Abacate	Glutationa (antioxidante master do fígado) + gordura monoinsaturada boa
Laranja e tangerina	Vitamina C e flavonoides que reduzem inflamação
Mamão papaia	Enzimas digestivas (papaína) que aliviam o trabalho do fígado

Goiaba	Rica em vitamina C e licopeno; pouco açúcar
Abacaxi	Bromelina com ação anti-inflamatória; auxilia a digestão
Uva vermelha	Resveratrol com ação protetora do fígado (em quantidade moderada)
Pera	Fibras solúveis que controlam o colesterol; baixo índice glicêmico
Banana	Potássio, fibras e resistência ao amido que alimenta bactérias boas

■ Proteínas Magras (em todas as refeições principais)

- ✓ Frango sem pele (peito grelhado, assado ou cozido — nunca frito)
- ✓ Peixe: tilápia, atum, salmão, sardinha, merluza (riquíssimos em ômega-3)
- ✓ Ovo inteiro (máximo 1 por dia) — excelente fonte de colina, essencial para o fígado
- ✓ Claras de ovo à vontade — proteína pura sem gordura
- ✓ Atum em água (não em óleo) — proteína magra e prática
- ✓ Carne bovina magra: patinho, lagarto, filé mignon (máximo 2 a 3x por semana)
- ✓ Peru (peito) — magro e versátil
- ✓ Tofu e proteína de soja — alternativas vegetais ricas em proteína
- ✓ Leguminosas: feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha — proteína + fibra

■ Carboidratos Bons (porções moderadas — 20% a 30% do prato)

- ✓ Arroz integral — baixo índice glicêmico, rico em fibras e vitaminas do complexo B
- ✓ Batata-doce — antioxidantes, fibras e baixo IG; excelente substituta da batata comum
- ✓ Aveia — beta-glucana que reduz o colesterol e alimenta as bactérias intestinais boas
- ✓ Quinoa — proteína completa + fibras + minerais
- ✓ Macarrão integral — absorção mais lenta, menos impacto glicêmico
- ✓ Pão integral com grãos (leia o rótulo: deve ter farinha integral como 1º ingrediente)
- ✓ Lentilha e feijão — dupla função: carboidrato + proteína + fibra
- ✓ Mandioca e inhame cozidos (com moderação) — carboidratos de baixo IG

■ Gorduras Boas (em porções adequadas)

- ✓ Azeite de oliva extravirgem — máximo 2 colheres de sopa por dia; anti-inflamatório comprovado
- ✓ Abacate — fonte de glutathione e gordura monoinsaturada que não sobrecarrega o fígado
- ✓ Castanhas e nozes — ômega-3, ômega-6 e vitamina E; 1 punhado pequeno por dia
- ✓ Amendoim e pasta de amendoim natural (sem açúcar) — moderação
- ✓ Azeite de gergelim — rico em sesaminol com ação hepatoprotetora
- ✓ Salmão, sardinha, atum — ômega-3 que combate a inflamação hepática
- ✓ Linhaça e chia — fibra + ômega-3 vegetal; adicione em iogurtes e vitaminas

■ Laticínios e Derivados (versões com baixo teor de gordura)

- ✓ Iogurte natural desnatado ou grego light — proteína + probióticos
- ✓ Queijo branco, cottage e ricota — baixo teor de gordura, rica em proteína

- ✓ Leite desnatado — adequado com moderação
- ✓ Quefir — probiótico potente, melhora a microbiota intestinal e reduz inflamação hepática

Capítulo 4 — A Zona Cinza: Moderação Inteligente

Nem tudo é preto no branco. Alguns alimentos não são ideal para o fígado, mas também não são proibidos — dependem da quantidade, frequência e como são preparados.

Alimento	Quando é OK	Como Consumir
Ovo inteiro	Até 1 por dia para a maioria das pessoas	Cozido, mexido, em omelete com azeite
Banana	Até 2 por dia — contém açúcar natural	Preferencialmente com aveia ou chia
Arroz branco	Pequenas porções (2-3 col sopa)	Sempre combine com proteína e fibra
Café	Até 3 xícaras por dia sem açúcar	Sem leite integral, sem adoçar com açúcar
Vinho tinto	Máximo 1 taça por semana	Nunca para quem tem esteatose avançada
Mel puro	1 colherinha por dia para adoçar chás	Mel orgânico, nunca mel adulterado
Manteiga	Pequena quantidade ocasionalmente	Máximo 1/2 colher de chá em preparações
Queijo minas frescal	Até 1 fatia por dia	Light é preferível; evite os amarelos
Chocolate amargo (70%+ cacau)	1 a 2 quadradinhos por dia	Apenas os com 70% ou mais de cacau
Pão francês	Máximo 1 por dia em emergência	Prefira sempre o integral
Batata inglesa	2-3x por semana em pequenas porções	Cozida ou assada — nunca frita
Carne vermelha magra	2-3x por semana no máximo	Grelhada, assada; sem gordura aparente

Capítulo 5 — Substituições Inteligentes: Troca o Ruim pelo Bom

Não precisa sofrer. Para cada alimento proibido existe uma alternativa saborosa e saudável. Veja as trocas mais importantes:

Em vez de...	Use...	Por que é melhor
Arroz branco	Arroz integral ou quinoa	Fibras + menor IG + mais vitaminas
Refrigerante	Água com limão e hortelã ou chá gelado sem açúcar	Zero açúcar + antioxidantes hepáticos
Suco de caixinha	Fruta inteira ou suco natural na hora (sem coar)	Mais fibras, menos frutose concentrada
Frango frito	Frango grelhado ou assado com ervas e azeite	Sem gordura trans, proteína integra
Queijo amarelo	Queijo branco, cottage ou ricota	Menos gordura saturada, mais proteína
Maionese	Pasta de abacate com limão ou iogurte temperado	Gordura boa + sem gordura trans
Biscoito recheado	Castanhas ou amendoim natural (1 punhado)	Gordura boa + proteína + saciedade
Pão branco	Pão integral com sementes ou torrada integral	Fibras + menor impacto glicêmico
Açúcar no café/chá	Stévia, eritritol ou canela em pó	Zero caloria, não afeta o fígado
Manteiga no pão	Pasta de amendoim natural ou abacate amassado	Gordura boa + vitaminas
Carne vermelha gorda	Frango sem pele ou peixe grelhado	Menos saturada, mais ômega-3
Sorvete	Sorvete de banana congelada batida no liquidificador	Natural, sem açúcar, sem gordura ruim
Leite integral	Leite desnatado ou leite vegetal de amêndoas	Menos gordura saturada
Molho de salada industrial	Azeite + limão + sal + ervas frescas	Sem conservantes, anti-inflamatório
Salgadinho de pacote	Pipoca caseira (sem manteiga) ou cenoura baby	Fibra + sem gordura trans + saciante

Capítulo 6 — Como Ler Rótulos e Fazer Escolhas Certas

O supermercado é um campo minado. Produtos aparentemente saudáveis podem esconder ingredientes que prejudicam o fígado. Saber ler um rótulo é uma habilidade que pode mudar sua vida.

Os 5 ingredientes que você deve fugir no rótulo:

1. Xarope de milho de alta frutose (HFCS)

É a frutose industrial — vai diretamente para o fígado virar gordura. Presente em refrigerantes, molhos, cereais matinais e pães industriais.

2. Gordura hidrogenada ou parcialmente hidrogenada

É a gordura trans, a mais prejudicial para o fígado e o coração. Mesmo que o rótulo diga '0g de gordura trans', pode ter até 0,5g por porção.

3. Sódio acima de 600mg por porção

Excesso de sódio causa retenção de líquidos e pressão alta, sobrecarregando o fígado indiretamente. Fique atento a embutidos, temperos prontos e salgadinhos.

4. Açúcar entre os 3 primeiros ingredientes

Ingredientes são listados em ordem decrescente de quantidade. Se açúcar aparece no top 3, o produto é rico em açúcar — mesmo que pareça salgado.

5. Lista de ingredientes com mais de 10 itens e nomes impronunciáveis

Quanto mais ingredientes e mais difícil de ler, mais processado é o produto. Regra de ouro: se a vovó não reconheceria como alimento, evite.

Como montar o prato ideal:

Use a regra do prato dividido em quatro partes:

Porção do Prato	O que colocar	Exemplo prático
1/2 do prato	Vegetais e verduras	Alface, brócolis, cenoura, tomate, beterraba
1/4 do prato	Proteína magra	Frango, peixe, ovo, feijão, lentilha
1/4 do prato	Carboidrato bom	Arroz integral, batata-doce, quinoa
Complemento	Gordura boa	1 fio de azeite, 1/4 abacate, castanhas

Capítulo 7 — Dúvidas Frequentes: Posso Comer...?

■ Posso comer ovo?

■ Sim! O ovo é um aliado do fígado. Contém colina, nutriente essencial para o metabolismo hepático. Prefira cozido ou mexido com azeite. Limite a 1 ovo inteiro por dia (claras à vontade).

■ Posso comer fruta?

■ Sim, com moderação. Prefira frutas inteiras a sucos (mais fibras, menos açúcar concentrado). 2 a 4 porções por dia está ótimo. Dê preferência às frutas vermelhas, maçã, abacate e limão.

■ Posso comer arroz?

■ Sim, mas prefira o integral. Se for branco, use porções pequenas (2-3 colheres de sopa) e sempre combine com proteína e fibras para diminuir o impacto glicêmico.

■ Posso comer feijão?

■ Sim, é excelente! Feijão é proteína + fibra + vitaminas. Contribui para saciedade, controle do colesterol e manutenção da microbiota intestinal saudável.

■ Posso tomar café?

■ Sim! Estudos mostram que o café sem açúcar pode ser benéfico para o fígado. Até 3 xícaras por dia sem açúcar. Evite com leite integral e nunca adicione açúcar.

■ Posso comer batata doce?

■ Sim, é uma excelente escolha! Baixo índice glicêmico, rica em antioxidantes e fibras. Cozida ou assada — nunca frita.

■ E a gordura? Devo cortar toda gordura?

■ Não! O erro mais comum. O fígado PRECISA de gorduras boas para funcionar. Azeite, abacate, castanhas, salmão — essas gorduras são aliadas. O que você elimina são as gorduras saturadas em excesso e as trans.

■ Posso comer chocolate?

■ Chocolate amargo (70%+ de cacau) em pequenas quantidades (1-2 quadradinhos) pode ser consumido. Tem flavonoides com ação antioxidante. Chocolates ao leite, trufas e recheados: evite completamente.

Capítulo 8 — Como o FigMeta Complementa Sua Alimentação Renovada

Você já aprendeu o que comer e o que evitar. Mas existe um passo além que pode acelerar significativamente seus resultados: o FigMeta.

Mesmo com a melhor dieta, nosso corpo muitas vezes não consegue absorver todos os nutrientes necessários para a saúde hepática. É aí que o FigMeta entra — fornecendo os compostos ativos que o fígado precisa de forma biodisponível e concentrada.

O que é o extrato de jabuticaba (tecnologia Metabody®)?

A jabuticaba é uma fruta brasileira única, com concentração extraordinária de antocianinas — pigmentos com comprovada ação anti-inflamatória e antioxidante. A tecnologia Metabody® extrai e concentra esses compostos para garantir a dose terapêutica ideal em cada cápsula do FigMeta.

■ **FigMeta + este hábito:** Quando você elimina os alimentos proibidos da sua dieta e inclui o FigMeta, os resultados se multiplicam. A alimentação saudável remove os vilões; o FigMeta fornece os ativos que aceleram a regeneração.

Como integrar o FigMeta na sua nova rotina alimentar:

- ✓ Tome o FigMeta conforme indicação no rótulo, preferencialmente antes das refeições
- ✓ Combine com o café da manhã hepático: omelete + salada de frutas + chá verde
- ✓ No almoço, monte o prato pelo método 1/2 vegetais + 1/4 proteína + 1/4 integral
- ✓ No jantar, priorize proteína magra + vegetais — menos carboidratos à noite
- ✓ Beba 1,5 a 2 litros de água ao longo do dia para otimizar o efeito do FigMeta

■ www.figmetaoficial.com.br

Bônus — Tabela Semáforo Visual de Alimentos

Use este semáforo como referência rápida no dia a dia:

■ VERDE — Coma à vontade

- ✓ Todos os vegetais frescos
- ✓ Frutas vermelhas e cítricas
- ✓ Peixes e frutos do mar
- ✓ Frango e peru sem pele
- ✓ Ovos (com moderação)
- ✓ Feijão, lentilha, grão-de-bico
- ✓ Arroz integral, quinoa, aveia
- ✓ Azeite extravirgem
- ✓ Castanhas e nozes (punhado)
- ✓ Água, chás sem açúcar
- ✓ Iogurte natural desnatado
- ✓ Queijo branco e ricota

■ AMARELO — Com moderação e atenção

- ~ Frutas com mais açúcar (banana, manga, uva)
- ~ Arroz branco (porções pequenas)
- ~ Pão integral (máximo 2 fatias/dia)
- ~ Café (até 3 xícaras sem açúcar)
- ~ Batata inglesa cozida
- ~ Carne vermelha magra (2-3x/semana)
- ~ Chocolate amargo 70%+ (1-2 quadrinhos)
- ~ Mel puro (1 colher de chá)

■ VERMELHO — Evite ou elimine

- ✗ Bebidas alcoólicas de qualquer tipo
- ✗ Refrigerantes e sucos industriais
- ✗ Frituras em geral
- ✗ Fast food e lanches industriais
- ✗ Biscoitos recheados e bolos prontos

- X Embutidos (salsicha, linguiça, bacon)
- X Queijos amarelos em excesso
- X Margarina e gordura hidrogenada
- X Açúcar refinado
- X Salgadinhos de pacote
- X Sorvete industrial
- X Maionese industrial

Conclusão — Seu Fígado Agradece Cada Escolha Certa

Cada refeição é uma oportunidade de ajudar ou prejudicar seu fígado. Com as informações deste guia, você nunca mais precisará adivinhar o que pode ou não comer.

Comece pelas trocas mais importantes: tire o refrigerante, a fritura e os ultraprocessados. Isso já representa uma transformação enorme para a saúde do seu fígado. Depois vá incorporando mais alimentos aliados e fazendo as substituições aos poucos.

Lembre-se: não é uma dieta temporária. É uma reeducação alimentar permanente — e quando você vir os resultados nos exames e na disposição do dia a dia, vai querer continuar.

■ Para potencializar sua alimentação saudável com o suporte do FigMeta, acesse: www.figmetaoficial.com.br

Aviso Legal: Este material é educativo e não substitui consulta médica ou nutricional.