



DO COTTAGE AO PARMESÃO:

QUAL COMBINA COM A SUA META?


META FIT
SAÚDE E PERFORMANCE

Todos os direitos são reservados à equipe meta fit saúde e performance.

QUEIJOS FRESCOS: ENTENDA AS DIFERENÇAS



COTTAGE: Queijo fresco, úmido e granulado. Costuma ter boa relação entre proteína e valor energético, por isso é muito útil quando queremos aumentar proteína sem elevar tanto as calorias.

RICOTA: Tradicionalmente produzida a partir do soro da fabricação de queijos. Tem sabor suave e composição diferente do cottage. Não são o mesmo alimento.

MINAS FRESCAL: Queijo fresco e úmido muito presente na alimentação brasileira. Pode encaixar muito bem, mas “queijo branco” não significa consumo livre.

MUÇARELA DE BÚFALA: Tem perfil próprio de gordura, proteína e sódio. A aparência branca não a transforma automaticamente em opção mais leve.



DOS TRADICIONAIS AOS MATURADOS



MUÇARELA E PRATO

São práticos, saborosos e podem fazer parte de uma alimentação equilibrada. Em geral, concentram mais gordura e energia do que opções frescas mais magras.

PARMESÃO

É um queijo duro e maturado, com sabor intenso. Por ter menos água, nutrientes, sódio e calorias ficam mais concentrados por grama, mas pequenas quantidades já dão bastante sabor.

PROVOLONE

Queijo maturado de sabor marcante. A porção faz diferença porque é mais denso em energia.

GORGONZOLA E BRIE

São queijos com características de maturação próprias e sabores intensos. Podem entrar na dieta sem precisar ser tratados como “proibidos”.

E A LACTOSE?

Durante a fabricação e maturação, parte da lactose é removida com o soro ou metabolizada. Alguns queijos maturados podem apresentar quantidades muito baixas, mas tolerância individual e rótulo devem ser considerados.

QUAL QUEIJO COMBINA COM A SUA META?



Quer mais proteína com menos calorias?

COTTAGE: ~3–4 g de proteína por 30 g

Uma opção prática para aumentar a proteína sem elevar tanto o valor energético.

Quer um queijo fresco para o dia a dia?

RICOTA: ~3–4 g de proteína por 30 g

Tem sabor suave e pode entrar em lanches, recheios e refeições.

Quer o tradicional queijo branco?

MINAS FRESCAL: ~5–6 g de proteína por 30 g

Pode fazer parte da rotina, mas vale lembrar: ser branco não significa ter poucas calorias.

Quer praticidade e mais sabor?

MUÇARELA: ~6–7 g de proteína por 30 g

É prática e proteica, mas costuma concentrar mais gordura e calorias que opções frescas mais magras.

Quer um queijo mais intenso?

GORGONZOLA: ~6 g de proteína por 30 g

Tem sabor marcante e maior densidade energética. Aqui, a porção faz toda a diferença.

META FIT EXPLICA:

Não existe um queijo “melhor” para todo mundo. A escolha depende da sua **META**, da quantidade e do restante da alimentação.

QUEIJO BRANCO É SEMPRE MELHOR?

Não. A cor não informa sozinha calorias, gordura, proteína ou sódio.

QUEIJO AMARELO ENGORDA?

Nenhum queijo isoladamente determina ganho de gordura. Alguns são mais calóricos e exigem atenção à quantidade.

QUAL TEM MAIS PROTEÍNA?

Queijos duros e maturados podem concentrar bastante proteína por 100 g, mas também concentram calorias e sódio. Para o dia a dia, avalie proteína por porção e dentro do objetivo.

QUEM TEM INTOLERÂNCIA PODE COMER QUEIJO?

Muitas pessoas toleram melhor alguns queijos, especialmente maturados, mas a tolerância varia. Produtos zero lactose também existem.

PRECISO VIVER DE COTTAGE PARA EMAGRECER?

Não. Ele é uma ferramenta prática, não uma obrigação. Muçarela, minas, parmesão e outros podem ser encaixados com estratégia.



SEU GUIA RÁPIDO

1. PARA EMAGRECIMENTO

Compare densidade calórica e porção. Queijos frescos mais magros podem facilitar o ajuste sem excluir os demais.

2. PARA MAIS PROTEÍNA

Observe quantos gramas de proteína você recebe na porção que realmente usa. Não compare apenas por 100 g.



3. PARA CONTROLAR SÓDIO

Compare marcas e frequência, especialmente em queijos maturados e processados.

4. PARA QUEM AMA QUEIJO

Não transforme prazer em culpa. Use porções coerentes e escolha onde aquele queijo realmente agrega sabor.



NÃO EXISTE "QUEIJO PERMITIDO" E "QUEIJO PROIBIDO".

A melhor escolha depende da sua META, da quantidade que você consome, da composição do produto e de como ele se encaixa na sua rotina.

ANTES DE COLOCAR NO CARRINHO:

- ✓ Compare proteína, gordura e sódio por porção. Observe o tamanho da porção indicada no rótulo.
- ✓ Confira a lista de ingredientes.
- ✓ Compare queijos usando porções equivalentes. Escolha o que combina com a sua META e com a sua rotina.

Sua META começa hoje.

Se você ainda não tem acesso às partes complementares do e-book sobre laticínios, fale com o nosso time.