

Sexta-Feira, 19 de Junho de 2026

Gracyanne Barbosa revela que come 40 ovos por dia

DIETA IMPRESSIONANTE

Fonte: G1

Tente se lembrar de alguma pessoa famosa que goste muito de ovos. Difícil não pensar em Gracyanne Barbosa.

A influenciadora fitness e musa do Carnaval contou detalhes da dieta durante uma entrevista para o podcast "De onde vem o que eu como", que estreou nesta segunda-feira (8). O podcast traz curiosidades sobre a produção de ovos no Brasil (inclusive a do ovo azul); ouça abaixo.

Gracy lembrou que, durante a greve dos caminhoneiros em 2018, ela comprou 600 caixas de ovos por medo de ficar sem o alimento. "Em casa só tinha ovo!", brinca.

Ela carrega sua marmitinha com comida caseira para todo lado. E a fama de fã de ovos também provoca situações inusitadas com os fãs.

"Cada vez que eu falava: Caramba, meu voo atrasou! Minha comida vai acabar! Aí os fãs levavam ovo para mim no aeroporto. É a coisa mais fofa, né? Ovo pronto, cru, de tudo quanto é jeito", disse ela.

E o memes? São muitos.

"Todos os memes que existem no mundo de ovo, as pessoas me marcam, me mandam. Eu recebo todos os dias!", contou.

Gracyanne afirma que consome 40 ovos por dia. Isso sem contar os ovos usados nas receitas que ela compartilha nas redes sociais. A modelo de fisiculturismo explicou que gosta mais das claras, mas que as gemas também fazem parte da dieta — duas por refeição, no máximo.

E, não, ela diz que não enjoa de comer ovo todo dia, nos últimos 20 anos.

O g1 fez as contas

40 ovos por dia são 14.600 por ano, quase 57 vezes o consumo do brasileiro em 2021. E olha que no ano passado o país bateu recorde: foram 257 ovos por habitante, segundo a Associação Brasileira de Proteína Animal.

Naturalmente, esse alimento, mais barato, acaba sendo sempre uma alternativa às carnes, quando o preço delas sobe. "Quando a gente olha para todo esse cenário de Covid, com as pessoas ficando mais em casa, elas descobriram novas formas de preparar esse alimento tão versátil como o ovo", completa o diretor de mercados da ABPA, Luís Rua.

Mas será que pode?

Gracyanne contou que sua dieta elaborada por um nutrólogo, um médico especializado e responsável por avaliar a ingestão de nutrientes e o risco de doenças relacionadas à alimentação.

No caso da modelo, a ingestão de 40 ovos por dia faz parte de uma rotina intensa de exercícios físicos.

"Está de acordo com o que eu preciso, com os gastos com as minhas atividades. Nunca passei mal", afirmou. Mas, atenção: isso não vale para todo mundo.

Regra nº 1: não se compare

A nutricionista e pesquisadora da Universidade de São Paulo (USP) Cintia da Silva alertou que não dá para sair fazendo as dietas de outras pessoas. "Não existe esse negócio de copiar dieta. Cada indivíduo tem uma necessidade energética, tem um metabolismo diferente. Precisa ser adequado para cada caso", explica.

Os ovos são os queridinhos de atletas e praticantes de atividades físicas intensas porque são fonte de proteína, de vitaminas e de minerais.

Regra nº 2: procure um profissional

Os nutricionistas são profissionais capacitados para calcular a ingestão diária de proteínas necessárias para o metabolismo. Além disso, outros profissionais podem auxiliar.

"O endocrinologista pode verificar questões relacionadas aos hormônios e o educador físico, à quantidade de exercícios. Se a pessoa tiver alguma comorbidade, deve procurar também um cardiologista", orienta a nutricionista.

Regra nº 3: melhor variar

Cintia orienta que a busca deve ser pela variedade da dieta: "Mesmo os ovos sendo uma boa fonte de proteína, o ideal é você revezar com as carnes, as leguminosas, os lácteos, e não utilizar um alimento como única fonte de nutriente".