Alimentação Saudável

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que assumam a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Neste sentido é fundamental resgatar estas práticas bem como estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis regionais (como legumes, verduras e frutas), sempre levando em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares.

1. Respeito e valorização as práticas alimentares culturalmente identificadas: o alimento tem significações culturais diversas que precisam ser estimuladas. A soberania alimentar deve ser fortalecida por meio deste resgate.

2. A garantia de acesso, sabor e custo acessível. Uma alimentação saudável não é cara, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente. O apoio e o fomento à agricultores familiares e cooperativas para a produção e a comercialização de produtos saudáveis como legumes, verduras e frutas é uma importante alternativa para que além da melhoria da qualidade da alimentação, estimule geração de renda para comunidades. As práticas de marketing muitas vezes vinculam a alimentação saudável ao consumo de alimentos industrializados especiais e não privilegiam os alimentos não processados e menos refinados como, por exemplo, a mandioca que é um (tubérculo) alimento saboroso, muito nutritivo, típico e de fácil produção em várias regiões brasileiras e tradicionalmente saudável.

3. Variada: fomentar o consumo de vários tipos de alimentos que forneçam os diferentes nutrientes necessários para o organismo, evitando a monotonia alimentar que limita o acesso de todos os nutrientes necessários a uma alimentação adequada.

4. Colorida: como forma de garantir a variedade principalmente em termos de vitaminas e minerais, e também a apresentação atrativa das refeições, destacando o fomento ao aumento do consumo de alimentos saudáveis como legumes, verduras e frutas e tubérculos em geral.

5. Harmoniosa: em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.

6. Segura: do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde. Destacado a necessidade de garantia do alimento seguro para consumo populacional.

- Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

- Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais(arroz, milho, trigo pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

- Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

- Coma feijão com arroz todos os dias ou , pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

- Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

- Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, lingüiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Veja aqui se você está com um peso saudável:

Se você tem entre 20 e 60 anos, veja no quadro abaixo o seu IMC (Índice de Massa Corporal). Para calcular, divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura, em metros, elevada ao quadrado.

IMC = P (peso)

Alimentar-se é um ato natural e vital ao ser humano.

Alimentação é um processo de ingestão de alimentos capazes de fornecer ao nosso organismo nutrientes para o seu desenvolvimento.

Alimentação saudável é capaz de influenciar positivamente na saúde e qualidade de vida das pessoas. Além de fornecer saúde, boa energia e bem-estar geral, ela também nos ajuda a combater doenças, manter o peso corporal saudável e um bom desenvolvimento físico.

Podemos dividir assim:

Macronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios – necessários em maiores quantidades.

Micronutrientes: vitaminas e minerais – necessários em menores quantidades.

Cada indivíduo necessita de quantidades específicas de macro e micronutrientes para manter suas funções orgânicas, suas atividades diárias e seu corpo em equilíbrio. Isto depende do sexo, da idade, do estado fisiológico e da atividade física. É sempre importante que um nutricionista calcule e adapte estas particularidades a cada pessoa individualmente.

As refeições devem ser variadas, oferecendo todos os grupos de nutrientes, pois nenhum alimento sozinho é capaz de proporcionar tudo que o organismo precisa, sendo necessária a variedade sempre.

Também não é porque um alimento é bom que ele deva ser consumido em excesso.

- Escolha os alimentos corretamente. Opte mais pelos alimentos que a natureza produz. Evite o excesso de industrializados e principalmente evite os utraprocessados. Descasque mais e desembale menos.

- Mastigue bem os alimentos, assim terá melhor digestão, absorção de nutrientes, saciedade e consequentemente controle do metabolismo e peso corporal.

- Evite temperos industrializados. Use e abuse dos sabores e aromas especiais de alho, cebola, alho poro, gengibre, açafrão, alecrim, coentro, orégano, manjericão, pimentas de tantos tipos, salsão, salsinha e cebolinha e outros que melhoram o paladar e principalmente o valor nutricional da preparação. Todos têm poder antioxidante e anti-inflamatório tão necessários ao organismo.

- Inclua frutas e vegetais no seu dia a dia e os consuma com casca e bagaço quando possível para aproveitar melhor todos os seus elementos. As fibras neles contidas auxiliam no bom funcionamento intestinal, na saciedade e ainda permitem uma elevação de glicemia, dentro da nossa corrente sanguínea, mais lentamente e isso é favorável inclusive para evitar ganho excessivo de peso.

Um prato colorido significa uma boa variedade de alimentos e, portanto, de nutrientes. Com isso a sua saúde agradece.

- Opte por carnes magras, sem gordura aparente e preferencialmente cozidas.

- Escolha um bom azeite de oliva extra-virgem, rico em gorduras boas, com poder antioxidante e anti-inflamatório que promova fortalecimento do sistema imunológico, além de prevenir doenças cardiovasculares, combater o envelhecimento precoce e doenças degenerativas.

- Evite o excesso de massas, doces e açúcar.

- Hidrate-se. Beba água ao longo do dia.

- Evite fazer dietas da moda.

- Experimente novos sabores, cozinhe com afeto e coma com prazer e moderação.

A alimentação saudável é a alimentação ou nutrição na qual deve-se comer bem e de forma equilibrada para que os adultos mantenham o peso ideal e as

crianças se desenvolvam bem fisicamente , intelectualmente, dependendo do hábito alimentar.

Adicionalmente, a alimentação saudável envolve a escolha de alimentos não somente para manter o peso ideal, mas também para garantir uma saúde plena. As dietas são rotinas alimentares que buscam atingir um determinado objetivo, e nem sempre vão ao encontro de conceito de alimentação saudável. Por exemplo, dietas restritivas, como a dieta do Dr. Atinas, não preenchem os critérios de alimentação saudável.

A complementação ou implementação de vitaminas podem ser necessárias para que uma dieta seja realmente saudável, segundo estudos e consensos de especialistas.

A roda dos alimentos é constituída de sete grupos de alimentos com dimensões diferentes, representando a proporção do peso que, cada um deles, deveria ser presente na nossa alimentação diária.

Muitos alimentos são utilizados na prevenção de doenças específicas ou para melhorar aspectos da saúde, sendo considerados alimentos funcionais.

Alimentação saudável é uma dieta composta de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio e outros minerais, como também rica em vitaminas.É uma dieta variada,possui todos os tipos de alimentos, sem abusos e também sem exclusões.Essa dieta também constitui na variação dos tipos de cereais, de carnes, de verduras, legumes e frutas, alternando as cores dos alimentos. As vitaminas e minerais é que dão as diversas colorações aos alimentos.

Para ter uma alimentação saudável, é importante consumir diferentes tipos de alimentos e nutrientes; e a soja e seus alimentos fonte proporcionam alguns desses nutrientes. A soja é um dos vegetais com maior valor nutritivo devido a sua quantidade de proteínas – nutriente normalmente encontrado em alimentos de origem animal.

A composição do grão da soja pode depender do plantio e conter cerca de 40 a 45% de proteína, 18 a 20% de lipídios, 30 a 34% de carboidratos (glicose, frutose e sacarose, fibras). Além disso, o grão apresenta um ótimo perfil lipídico, com ácidos graxos poli insaturados, o que contribui para a saúde cardiovascular.

A dieta com soja tem sido bastante popular não só pelo seu poder nutricional, mas também pela sua versatilidade de consumo.

As bebidas à base de soja podem ser incluídas na alimentação como uma alternativa ao leite de vaca, principalmente para aqueles que possuem alergia ao leite e intolerância a lactose.

Marmita Fitness

Para uma semana, ela alterna entre frango e carne grelhados, combinados com brócolis, tomate cereja e berinjela preparada no forno.

Por causa de sua dieta extremamente rigorosa, a modelo Gracyanne Barbosa não vive sem marmitas. Mas, mesmo não precisando seguir uma alimentação tão restrita, você também pode se inspirar nas refeições dela: salmão com vagem, aspargos, tomate cereja, brócolis e couve-flor.

Para o almoço, ela vai de frango grelhado com batata doce e legumes. Para o jantar, frango cozido, brócolis e batata doce. Refeições simples e completas.

Para o almoço, ela apostou no frango em cubos, com brócolis e arroz integral. Em outros potinhos, o espaço foi reservado para a alface e o tomate, que pode ser cortado na hora da refeição, evitando que o mesmo solte água na salada. Estes últimos devem ser armazenados na geladeira.

Frango, arroz, feijão e uma grande variedade de legumes deixam a refeição rica e nutritiva.

Peixes também são uma ótima pedida para as refeições. A comissária de bordo Cimara Moutinho combinou filés de tilápia com arroz integral e brócolis.

Suas refeições sem carne, usando arroz integral com cenoura, feijão branco com linguiça de soja e tofu, abobrinha e berinjela refogadas e brócolis.

As marmitas dela trazem bastante variedade durante a semana, com duas opções de proteínas (frango e peixe) e duas opções de carboidratos (batata doce e macarrão integral). Para acompanhar, ela aposta no ovo de codorna, brócolis, couve-flor e molho de tomate à bolonhesa para a massa.

A mandioca é uma ótima opção de carboidrato de baixo índice glicêmico.

Combinada com pedaços de frango e legumes variados.

Para preparar as marmitas da semana, é preciso se organizar. Tem gente que prepara um dia antes ou até no mesmo dia. Acompanhe nossas dicas e saiba como se planejar e faça você mesmo suas marmitas da semana!

Quem se preocupa com a alimentação saudável ou faz dieta sabe a importância de comer de 3 em 3 horas. E não é sempre que a gente acha refeições nutritivas ou lanches saudáveis por aí

Sua dieta consiste em 7 refeições ao longo do dia, 4 em casa (pré-treino, pós-treino, jantar e ceia) e 3 no trabalho (colação, almoço e lanche da tarde), sempre mantendo um intervalo de 3 horas entre cada uma delas. Esse nível de

detalhe vai te ajudar a planejar de antemão todas as refeições que terão de ser preparadas e o que você terá que comer em cada uma delas. Além disso, fica muito mais fácil na hora de fazer as compras no mercado.

Prepare as refeições semanalmente, normalmente no domingo. Cozinhe uma fonte de proteína (frango, peixe ou carne), um carboidrato (arroz integral, batata doce, macarrão sem glúten), uma leguminosa e legumes variados, vai depender da sazonalidade do mercado (produtos mais baratos).

Refogar 450 gramas de peito de frango.

• Cozinhar 2 xícaras (chá) de arroz integral, 1 de lentilha e outra de quinua.
• Assar 1/4 de abóbora japonesa com sal e alecrim.

O ideal é dividir em três porções e guardar na geladeira (por uma semana) ou no freezer (até três meses) para usar no dia a dia. Dá para fazer o mesmo com a torta integral de liquidificador (receita a seguir). Importante: deixe para juntar ervas e outros temperos frescos aos itens prontos no dia (ou na noite anterior) que forem fazer parte da sua marmita.

Refeição completa

1 tipo de carboidrato (arroz e massas integrais, inhame, batata-doce).
1 proteína magra (ovo, frango, peixe).
1 tipo de leguminosa ou grão (feijões, lentilha, quinua, grão-de-bico).
Folhas e legumes variados (temperados com azeite para garantir um pouco de gordura boa).

Uma opção:

Panqueca de omelete
Salada de lentilha
Folhas verdes e cenoura com sementes, azeite, aceto balsâmico e sal
Frutas

Outra opção:

Abobrinha ao forno
Tabule de quinua
Folhas variadas com azeite, limão e sal
Fruta

Opção:

Frango rápido de panela
Arroz integral com ervas
Abóbora assada com sal e alecrim
Folhas verdes e tomate–cereja com azeite, limão e sal
Fruta

Opção 4:

Torta integral de liquidificador
Espetinho de tomate-cereja, mussarela de búfala e pepino com azeite, shoyo, limão e gergelim
Folhas verdes
Fruta

Opção 5:

Salada no pote
Fruta

Nós sabemos que a base para uma vida com mais energia e saúde está diretamente ligada aos nutrientes dos alimentos.

Cozinhar a sua própria comida é uma ótima forma de comer mais saudável, além de você saber a procedência de como o alimento foi preparado. E ainda tem mais uma vantagem, a questão financeira, já que a comida dos restaurantes são geralmente mais caras do que a feita em casa.

Organize o cardápio da semana em uma folha, caderno, bloco de notas do celular ou algum aplicativo distribuindo o número de refeições ao longo dos dias da semana.

Para começar, considere quantas pessoas vão consumir as refeições e as quantidades para cada um. Se tiver um cardápio exclusivo elaborado por um nutricionista, melhor, pois facilitará o processo já que nele você terá as quantidades exatas.

Uma opção para quem não tem um nutricionista, é calcular em cima do que a família já está acostumada a consumir no dia-a-dia.

Lista do supermercado e compras para o cardápio da semana, é a partir do cardápio, fazer uma nova lista no papel ou no celular, mas dessa vez será uma lista completa de todos os ingredientes que precisará comprar, colocando inclusive as quantidades certas de cada um.

Por aqui nós preferimos deixar o supermercado como última opção, assim conseguimos resistir mais aos produtos industrializados, sem contar que geralmente os vegetais acabam sendo mais caros no mercado do que na feira.

Na hora das compras dê preferência para alimentos orgânicos se puder, mas mesmo se no momento isso não for viável para você, pense que é sempre melhor comprar alimentos in natura mesmo contendo agrotóxicos do que produtos industrializados.

Com tudo comprado, é hora de adiantar o processo (se puder, claro!), higienizando os legumes, verduras e frutas, descascando e cortando. Reserve os vegetais em potes com papel toalha para absorver o restante da umidade. As carnes já podem ser cortadas e temperadas e deixadas na geladeira de um dia para o outro em potinhos ou saquinhos.

Dá para adiantar o feijão colocando-o de molho etc. Provavelmente depois de ter ido às compras, feito todo esse processo de lavar, cortar tudo e guardar as demais compras, você estará cansado como nós sempre ficamos por aqui. Geralmente a gente guarda tudo na geladeira para a maratona do preparo do dia seguinte.

Depois de cozinhar tudo, você tem duas formas para organizar:

a) montar marmitas prontas ou congelar cada tipo de alimento separadamente. Desta forma é interessante para quem não quer extrapolar as quantidades na hora de servir e fica mais fácil se manter no cardápio da semana prescrito na dieta.
Pode-se inclusive pesar as marmitas de acordo com o que seu nutricionista te passou.

b) a segunda opção é armazenar em potes, apenas cada alimento separadamente. Por exemplo, um pote para o feijão, outro pote apenas com o arroz integral e assim por diante.

A vantagem é que você pode escolher e montar seu prato do jeito que quiser na hora de comer, mas a desvantagem é que poderá ultrapassar a quantidade de calorias.

As marmitas ou potes com os alimentos que serão consumidos em até 3 dias podem ir direto para a geladeira, os demais armazene no freezer para durarem até 3 meses.

Para descongelar suas marmitas, existem algumas opções:

a) retirar do freezer e colocar na prateleira mais baixa do refrigerador por no mínimo 24 horas;

b) levar diretamente ao microondas na função “descongelar pratos prontos” ou por 4 a 6 minutos na potência máxima;

c) no fogão em banho maria;

d) levar diretamente ao forno elétrico ou à gás, desde que coloque em recipiente adequado.

Preparar marmitas para comer durante a semana é uma estratégia eficiente para quem quer manter uma alimentação saudável. Afinal, quem prepara o próprio alimento controla a qualidade do que consome e ainda escolhe o que mais agrada ao paladar. Cozinhar essas refeições não é para dar trabalho. Se você se planejar, em uma manhã de domingo consegue preparar o cardápio da semana inteira e não precisará sucumbir às tentações menos nutritivas encontradas na rua.

Preparar as opções de almoço para toda a semana é uma boa ideia para quem quer ter uma alimentação mais saudável e economizar. Até mesmo as pessoas

que possuem pouco tempo disponível podem preparar marmitas para a semana inteira em apenas uma hora. O grande truque é preparar alimentos em grandes quantidades ao mesmo tempo. O ideal é que você comece pelos pratos que demoram mais tempo no forno, já que você pode fazer outros preparos enquanto eles ficam prontos.

Uma boa opção para poupar tempo, é usar o mesmo tabuleiro para preparar carnes e legumes. Se não quiser que os sucos das proteínas se misture aos vegetais, você pode fazer embrulhos de papel manteiga com a carne. Esse material também é uma boa opção para evitar que os vegetais grudem na forma de metal ou vidro. Além de facilitar o preparo, também dá uma mão na hora de limpar a louça depois.

Faça mais de um tipo de legume para dar mais variedade aos seus almoços da semana. Uma boa dica é colocar abóboras, cenouras, berinjelas, brócolis e abobrinhas lado a lado para assar por cinquenta minutos em forno pré aquecido a 180ºC. Assim, você terá diversas opções para compor as suas refeições, basta distribuí-los entre as cinco refeições. Além do papel manteiga, também coloque duas colheres de azeite para dar sabor.

Se você está fazendo carne moída refogada, por exemplo, guarde um pouco para preparar panquecas, ou misture com macarrão e molho de tomate para criar um delicioso prato de bolonhesa. Outra opção versátil é o frango. Se fizer peito de frango ensopado em cubos, você pode separar uma parte para criar um delicioso estrogonofe. O mesmo também pode ser feito com picadinhos de carne. Para complementar as suas refeições durante a semana, você pode fazer um pouco de arroz fresco. Assim, terá um almoço feito no domingo que irá durar até sexta-feira.

Manter suas marmitas na geladeira é uma ótima opção para que elas não acabem estragando. Porém, as que serão consumidas na quinta e na sexta-feira podem acabar azedando, mesmo sendo mantidas refrigeradas. Uma boa opção é mantê-las no congelador até a noite anterior de quando elas serão consumidas.

Muitos alimentos podem ser guardados por até seis meses se congelados. Nesse caso, tenha cuidado de utilizar potes que possam ir no congelador e no micro-ondas para evitar que acidentes acabem estragando o seu almoço. Outra dica é guardar cada alimento em um pote separado, sem misturar o arroz e o feijão em um só, por exemplo, pois embora isso pareça prático apenas faz com que a comida estrague mais rápido.

Marmita não é necessariamente o resto da janta de ontem que estava na geladeira e você colocou num potinho de plástico para levar para o trabalho. A

melhor de todas as vantagens da marmita é você poder escolher exatamente o que vai comer durante a sua semana, além de ter o prazer de cozinhar alimentos frescos com as suas próprias mãos.

Antes de decidir o cardápio, veja o que você já tem na sua geladeira e nos seus armários. Veja o que está perto da data de validade e como estão os legumes. Adapte o seu cardápio em torno do que você tem e compre no mercado apenas os complementos que deixarão sua marmita mais interessante e saborosa. O Google é ótimo para isso: digite os nomes dos ingredientes que você tem mais a palavra “receita”. Foi assim que meu namorado achou uma receita incrível de lentilha com tomates.

Macarrão

Ele é a única marmita que fazemos no mesmo dia e não no fim de semana. Como eu já contei, quarta-feira é o nosso dia do macarrão e gostamos de prepará-lo ou na terça-feira ou na própria quarta. Uma dica valiosa para ele não ficar seco é separar o macarrão do molho. Temos um potinho para a massa e outro para o líquido. Assim, só juntamos na hora de aquecer e ele não fica tão seco.

Congele o básico

Tenha sempre arroz e feijão congelados em seu freezer. Reserve um tempinho num fim de semana e faça um monte de uma vez (umas 3 xícaras) e guarde em potinhos pequenos, do tamanho de porções, para não ter que se preocupar com isso toda vez.

Para sua marmita não ficar sem graça, você deve fugir do combo arroz+feijão e variar, optando por arroz integral, arroz com quinoa, arroz com espinafre, arroz com legumes, arroz vermelho e por aí vai, além de feijão preto, lentilha, grão de bico e outros milhões de tipos de feijão que você pode fazer.

A carne pode ser um desafio para quem vive de marmita e não quer levar carne moída toda hora. Qualquer que seja a sua escolha (linguiça, frango ou bife) o melhor é levá-la picada para que não fique seca nem borrachuda. De preferência misture com um molho ou legumes refogados bem molhadinhos

pois é mais fácil de transportar e controlar a porção que você está levando, além de ficar mais saborosa.

Eu não tenho criatividade infinita para fazer comida e mesmo planejando a marmita, tem dias que eu faço só o basicão (tipo arroz, feijão, carne moída e purê). Quando quero levar algo diferente e nada me vem à cabeça, o que eu mais gosto é de passear pelos blogs de receita para ter ideias novas.

A marmita fitness é a solução para aqueles que acham difícil se manter na dieta ao comer fora de casa. Para os dias de trabalho, ela é ideal para continuar na linha e, para melhorar, você sai economizando. Por isso, confira como montar uma marmita fitness para semana

Quando se fala de comidas saudáveis, a primeira imagem que vem à mente são as saladas. Realmente, elas são muito importantes na hora de montar sua marmita fitness para semana, mas você sabe o porquê? Esses alimentos são ricos em fibras e vitaminas, o brócolis, por exemplo, ajuda no controle da pressão arterial além de ajudar na digestão.

As proteínas são essenciais para o fortalecimento dos músculos. Mas não é só por isso que elas devem estar na sua marmita fitness! As proteínas são elemento estrutural do corpo e estão presente em todos os tecidos.

A carne de frango possui um alto teor proteico, mas você também pode apostar no queijo e no leite para ter uma dose de proteína no lanche.

Ao contrário do que muitos pensam, o carboidrato pode ser o mocinho da sua marmita fitness. Assim como os outros grupos alimentares, ele possui papel importante no funcionamento do corpo, sendo a fonte de energia para os dias de trabalho

Na hora de escolher quais irão para sua marmita fitness para semana, priorize os que possuem baixo índice glicêmico, já que dão a sensação de saciedade por mais tempo.

Escolher a embalagem certa faz toda diferença para armazenar as marmitas, porque vocês tem que pensar na qualidade do pote que vão usar, se ele pode

ir no congelador/microondas e também se todas as refeições vão caber no freezer. Nós sempre compramos essas embalagens descartáveis próprias para congelar e ir no microondas no tamanho médio, porque elas são menores do que aqueles potes de vidro de marmita e cabem em maior quantidade no freezer.

Depois de escolher a embalagem, é hora de pensar no que vocês vão querer comer ao longo da semana. Nós sempre fazemos umas 3 opções diferentes de marmita para não precisar comer a mesma coisa todos os dias e acabar enjoando. Pensem na refeição completa, com arroz, feijão, carne e legumes ou até mesmo fazer marmitinhas de sopinha.

O que geralmente colocamos na marmita:

Arroz integral

Feijão

Bife de carne

Frango desfiado

Filé de frango grelhado

Legumes cozido (cenoura, abobrinha, batata doce, brócolis, couve-flor)

Sopa de legumes

Sopa de feijão

Algumas receitas para a marmita da semana

Paella de Frango

E como Paella é um prato delicioso, cheio de sabor e incrivelmente colorido, resolvi fazer uma versão econômica e nada tradicional: A Paella de Frango, sei que o sabor não é o mesmo, mas posso dizer que ficou delicioso e sem duvida é um prato perfeito para quem não quer sujar muitas panelas, afinal só usamos uma para preparar essa incrível Paella.

Ingredientes

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

½ Xícara (chá) de Arroz

1 Xícara (chá) de Água

3 Sobrecoxas (dessoadas)

¼ Xícara (chá) Pimentão Vermelho Picado (1/2 pimentão pequeno)

¼ Xícara (chá) Cenoura Picada (1/2 cenoura pequena)

½ Tomate s/ Semente (Grande)

¼ Xícara (chá) Ervilhas Congeladas

½ Colher (chá) Açafrão

½ Colher (chá) Páprica Doce

Azeite

Sal e Pimenta do Reino á gosto

Instruções

Em uma panela adicione um pouco de azeite, frite as sobrecoxas cortadas em cubos (pré temperadas com limão e um pouco de sal).

Assim que o frango ficar dourado, junte o tomate picado sem sementes, e a cenoura cortada em palitos e misture.

Junte o Açafrão e a Páprica Doce e misture bem, adicione o arroz e misture mais um pouco.

Adicione a água e deixe cozinhar até que tenha quase secado por completo. Junte o pimentão e as ervilhas congeladas, misture bem, experimente e corrija o sal e a pimenta se necessário.

Deixe terminar o cozimento em fogo baixo até que o arroz esteja sequinho e macio. Sirva ainda quente.

Omelete de Forno

Ingredientes:

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

5 Ovos.

150gr Presunto.

150gr Queijo (eu usei prato).

1/2 xícara de chá de leite (frio / usei semi-desnatado).

1/2 colher de sopa de tempero p/ legumes.

1 colher sopa farinha de trigo.

1 colher chá fermento em pó.

cheiro verde picado.

Modo de Preparo:

Misture a farinha de trigo no leite até que fique bem diluído e reserve.

Bata os ovos até que a clara e a gema fiquem homogêneos.

Adicione o tempero para legumes e misture bem.

Adicione o presunto e o queijo e misture bem.

Junte o cheiro verde, fermento em pó e o leite c/ farinha de trigo.

Untar uma assadeira ou refratário com um pouco de óleo.

Leve para o forno pré aquecido em 180º por 30 minuto.

Você pode colocar o “recheio” que mais gostar no omelete, como atum em lata, tomate, legumes e etc…

O tempo no forno pode varia de forno para forno, por isso fique de olho para não queimar.

Sirva com uma bela salada colorida.

Feijão Tropeiro de Solteiro

Ingredientes

1 Xícara de Feijão Cozido Escorrido (guarde o caldo)

1 Ovo Cozido

1 Linguiça Fininha Defumada

1 Xícara de Couve Manteiga

5 Colheres de Sopa de Farinha de Mandioca Torrada

1 Dente de Alho

1 Colher de Sopa de Água

Sal e Pimenta Calabresa á gosto.

Instruções

Em uma panela frite a linguiça cortada em rodelas pequenas até ficarem douradas e reserve.

Na mesma panela frite o alho e se desejar pode usar cebola também, junte a couve finamente picada e uma colher de sopa de água e refogue até que ela fique murcha.

Adicione o feijão escorrido, corrija o tempero (sal e pimenta), adicione a farinha misture bem para ficar tudo incorporado e com sabor..

Para que fique mais molhadinho adicione o caldo do feijão (3 colheres de sopa) e misture.

Finalize adicionando o ovo cozido picado e sirva quente.

– Nessa receita foi utilizado feijão já temperado, mas se desejar pode usar sem tempero e também os de caixinha.

– Use a linguiça que tiver em casa, seja ela toscana ou calabresa vai combinar super bem.

– Se desejar que fique mais molhadinho adicione mais caldo do feijão ou água.

– Faça as mudanças que achar necessário e deixe a receita do seu jeito.

Arroz de Braga

Ingredientes

1 Xícara (chá) de Arroz (cru)

½ Xícara (chá) Bacon

3 Sobrecoxas de frango

½ Calabresa (picada em rodelas)

2 Xícaras (chá) de Água

½ Xícara (chá) Repolho Verde

1 Tomate Picado (s/ semente)

1 Dente de Alho

Sal, Pimenta do Reino e Salsinha Picada á gosto

Instruções

Frite o bacon até que comece a soltar gordura, junte as sobrecoxas, tempere com sal e pimenta dos dois lados e deixe dourar de ambos os lados.

Adicione a calabresa e frite rapidamente, junte o alho picado (e se desejar cebola picada), adicione o arroz e frite rapidamente.

Adicione o tomate picado sem sementes, repolho fatiado e misture bem.

Adicione a água e deixe cozinhar em fogo brando até que o arroz esteja cozido.

Sirva ainda quente, acompanhado de uma bela salada verde.

Substituições:

– Arroz: Se desejar troque o arroz comum pelo integral ou parborizado.

–Linguiça: Se desejar troque a linguiça calabresa por paio, ou toscana previamente cozida em água.

–Sobrecoxa: Se desejar use sobrecoxa desossada, ou peito de frango em cubos grande.

Carne à Moda Oriental

Ingredientes

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

150g Alcatra ou Contra Filé (em tiras)

50g Brócolis

1 Colher (sopa) Azeite ou Óleo de Gergelim

100ml Água

½ Colher (sopa) Açúcar

½ Colher (sopa) Shoyu

⅓ Caldo de Carne

Sal

Gergelim

Cebolinha

Instruções

Em uma panela, adicione 1 colher (sopa) de azeite e frite rapidamente 150g alcatra ou contra filé, tempere com sal á gosto e reserve.

Na mesma panela adicione 1 colher (sopa) de maisena diluído em 100ml de água, junte ⅓ de caldo de carne, ½ colher (sopa) de açúcar, ½ colher (sopa) de shoyu, gengibre ralado á gosto e misture até engrossar.

Junte a carne e 50g de brócolis cozido, misture bem, finalize com cebolinha. gergelim torrado á gosto e aproveite

Salada de Macarrão com Queijo e Presunto

Ingredientes

250g Macarrão (penne, parafuso, tortellini)

10 Colheres (sopa) Maionese (250g)

200g Queijo Mussarela (em cubos)

200g Presunto (em cubos)

½ Xícara (chá) de Milho

½ Xícara (chá) Ervilha

Azeite, Sal, Pimenta do Reino e Salsinha a gosto.

Instruções

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções do fabricante, tomando cuidado para tirar do cozimento cerca de 1 minuto antes de completar o tempo pedido. (O macarrão deve estar firme, para não ficar muito mole).

Com o macarrão ainda quente, regue um pouco de azeite e leve para gelar.

Assim que estiver frio adicione o queijo, presunto, ervilha, milho e misture bem.

Tempere com um pouco de sal, salsinha, pimenta, junte a maionese e misture bem.

Leve para gelar e sirva.

Substituições: Troque os ingredientes para os que gostar, porém se o objetivo é fazer em grande quantidade, use ingredientes de longa duração e que não corra o risco de azedar rapidamente como azeitonas.

Molhos: Caso não goste de maionese, use creme de leite ou iogurte. Porém aconselho fazer uma mistura de maionese e iogurte ou creme de leite.

Toque especial: Caso queira usar creme de leite, adicione algumas gotas de limão e paprica doce para deixar mais sabor.

Não pare o cozimento: Não pare o cozimento do macarrão com água fria, pois isso tira o amido e precisamos dele para grudar o “molho”.

Cozinhe quantidades maiores

Dá para preparar duas ou mais marmitas, depende do seu estilo e da sua rotina.

Eu devo confessar que fico com um certo nojinho quando a comida está na geladeira há mais de 3 dias, então faço o estilo marmiteira de oportunidade: levo marmita quando sobra o suficiente do jantar, para comer no almoço do dia seguinte.

Além disso não consigo (nem quero) ter tão planejado o que vou comer por tantos dias, prefiro deixar aberto para alguma receita que eu queira testar ou uma refeição fora de casa.

Para mim a marmita funciona como uma maneira de preparar duas refeições com o esforço (e a louça) de uma e de consumir restos de refeições para manter sempre a geladeira organizada.

Embora a ideia de ter marmitas montadas para a semana inteirinha não me apeteça, sempre dá para deixar alguns ingredientes pré preparados para ir montando as marmitas ao longo da semana, daí se não rolam marmitinhas dá para usar nas refeições em casa.

Folhas verdes lavadas e secas em um pote ou saco fechado com um pedaço de papel toalha para absorver a umidade, tomates cereja lavados, ovos cozidos, legumes como couve flor, brócolis e vagem cozidos (cuidado para não cozinhar demais) são alguns ingredientes que eu deixo pronto com uma quantidade maior para agilizar.

O ideal é eliminar itens feitos de plástico e substuí-los por produtos de vidro, potes de plástico livres de Bisfenola A e garrafinhas de aço inox. Há versões de potes térmicos que ajudam a manter o alimento frio ou quente.

Os potes de plástico apresentam maior risco de contaminação, pois possuem uma série de compostos químicos, entre eles está o Bisfenol A ou BPA, que possui uma substancia tóxica que não fica apenas no material plástico e passa para o alimento ou bebida contida no recipiente.

A rotatividade do alimentos é sinônimo de alimentação saudavel. Experimentar novos alimentos e combinações, ajuda o paladar a se adaptar a novos sabores e estímulos. E pra quem tem como meta principal a perda ou manutenção do peso, mexer com essas combinações, faz com que o metabolismo se torne mais ativo.

Uma abobrinha por exemplo, pode ser apresentada em formato de panqueca, espaguete, lasanha ou um bolo fit delicioso.

Experimentar novos alimentos e temperos ajuda também a manter firme o nosso planejamento alimentar, minimizando os erros, já que a cada dia temos uma nova marmita fitness a nossa espera.

Garrafa Infusora: Essa garrafa possui um dispositivo dentro dela, pra que possamos incluir junto com a água alimentos funcionais como canela, gengibre, folhas de hortelã, manjericão, frutas frescas. Dessa forma, mantemos nossa água a cada dia com um novo sabor e de acordo com o alimento escolhido, podemos torná –la mais diurética, refrescante,detox,...

Infusor de chá: O infusor de chá é prático demais e conseguimos preparar nosso chá em qualquer lugar. A outra opção é já levar o chá pronto de casa armazenado na garrafa térmica.

Recipiente tipo tubo de ensaio: esses facilitam muito para serem armazenados mix de temperos e sal de ervas.

Coqueteleira com porta suplemento: esse tipo de garrafa é o ideal pra quem na correria precisa preparar um shake pré ou pós treino no caminho pra academia ou de casa.

Salada no pote: é uma forma bem prática e saudável de comer a salada, sendo fácil também para transportar e armazenar;

Podemos montar a salada com legumes e verduras e associar a eles fonte de proteína e carboidrato, formando assim uma refeição completa em nutrientes;

A ordem dos ingredientes faz total diferença para que possamos conservar da melhor forma os alimentos escolhidos.

Como montar: Iniciamos com o molho no fundo do pote, seguido de legumes e/ou grãos que podem ficar em contato com o molho (como grão de bico, quinua, cenoura, batata doce, feijão fradinho), uma fonte de proteica como frango desfiado, ovo de codorna, lascas de carne assada. Depois coloque legumes e verduras que não podem ficar em contato com

O molho (como tomate, milho, pepino). Coloque folhas (rúcula, manjericão, salsinha, alface, agrião) e finalize com sementes e/ou nuts, como: semente de gergelim, chia, lascas de amêndoas, nozes.

Mix de nuts e sementes: porcionar as nuts e sementes em potinhos compactos é uma forma prática que dá pra consumir em qualquer lugar; Fonte de gorduras boas, que proporcionam saciedade e que podemos combinar com frutas, iogurtes ou saladas.

Sal de ervas: essa opção é essencial, principalmente pra quem ainda tem dificuldade em consumir legumes e verduras sem molhos ou temperos. Montar um mix com suas ervas preferidas, é uma excelente substituição a sal refinado e molhos prontos que geralmente estão disponíveis em restaurantes e copas de escritórios;

Lanchinhos fit: opções compactas e secas como muffins, bolinhos, wraps, são opções excelentes de lanches saudáveis. Requer um pouco de tempo e planejamento para preparar. Os bolinhos e muffins por exemplo, podem ser preparados de diversas formas e são opções super práticas para serem consumidas durante o dia. Uma opção pra facilitar o dia a dia é preparar em maior quantidade e congelar para consumir no decorrer da semana.

Coqueteleira: geralmente é difícil viver sem pra quem malha e segue a rota academia x trabalho e precisa do auxilio de suplementação.

Além do alimento ser preparado em adequadas condições de higiene e serem mantidos sob refrigeração até o momento de consumo, precisamos criar alguns hábitos e cuidados para mantermos sua conservação.

Geralmente as bolsas térmicas conseguem preservar a comida sem grandes riscos de contaminação por até 3 horas. O ideal é que a marmita seja mantida na geladeira assim que chegar ao trabalho.

Ingredientes mais perecíveis: O ideal é evitar na marmita ingredientes mais perecíveis como lácteos, carnes mal cozidas, molhos à base de creme de leite e maionese.

Verduras e Legumes: As folhas da marmita devem estar bem lavadas, secas, sem tempero, em recipientes bem vedados e refrigerados. É importante não temperar a salada antes da refeição, pois o sal e outros ingredientes fazem com que as folhas liberem água. Quanto mais água estiver na comida, mais favorável à contaminação.

Marmita com divisórias: Colocar todos os componentes da marmita em apenas uma, dificulta na hora de esquentar. Como a salada de verduras é consumida fria, o ideal é separar dos demais.

Não adianta nada você querer ganhar dinheiro com marmita fitness se não estiver disposto a aprender de forma profissional a preparar, montar, divulgar e vender os seus produtos.

Depois de saber exatamente tudo sobre o negócio, é hora de montar o seu próprio cardápio! É importante que você varie os ingredientes das refeições (proteínas, acompanhamentos e vegetais).

Pense em um cardápio com três refeições diárias, para 7 dias na semana, variando os alimentos a cada dia, por exemplo:

Segunda: refeição da manhã 1; almoço 1; jantar 1.

Terça: refeição da manhã 2; almoço 2; jantar 2.

Quarta: refeição da manhã 3; almoço 3; jantar 3.

É interessante criar, primeiro, dois tipos de cardápio: um normal e um vegetariano; pois o público que compra as marmitas fitness é bem variado e não vai ser raro encontrar pessoas que não comem carnes entre eles.

Cardápios veganos e os low carb

Os clientes raramente comprarão apenas uma refeição (mesmo aqueles novos, que só querem experimentar). O natural é que eles comprem, pelo menos, as 3 refeições de um dia. É por isso que eu sempre falo: fazer marmita fitness para vender é um bom negócio

Feito um cardápio base, você já tem os produtos certos que vai oferecer para seus clientes. Porém, como foi falado lá em cima, entre esse público, existem muitas pessoas querendo seguir uma dieta personalizada – você não pode deixar de considerar isso ao fazer marmita fitness para vender.

Então, é muito importante deixar claro para seus clientes que, além do cardápio que você oferece, eles também têm a opção de lhe solicitar um cardápio próprio – seja preparado por eles ou por um nutricionista.

Ao fazer marmita para vender de forma personalizada você consegue até cobrar um valor um pouco maior e com certeza fidelizará o cliente com maior facilidade.

As marmitas são entregues aos clientes por dia ou por semana. Então, é estritamente importante que você saiba se planejar para atender todas as solicitações, sem atrasos.

Cozinhe as refeições de acordo com as quantidades solicitadas pelos clientes e as congele.

O mais comum é você cozinhar as refeições no fim de semana e, logo no início da semana, levar para seus clientes todas as refeições que eles vão consumir esses 7 dias; congeladas e separadas em potinhos.

Esse é um ponto que vale destacar: vender marmitas fitness é, literalmente, vender em marmitas, ou seja, terá que separar em diferentes potes cada refeição.

O que significa que um cliente que comprou as 3 refeições diárias, para os 7 dias da semana, vai receber 21 marmitas em casa – para só levar ao micro-ondas e saírem prontinhas para o consumo

Ser fitness não quer dizer comer comida sem gosto. Aliás, esse é um dos motivos pelos quais as pessoas têm procurado comprar as marmitas fitness.

Por não ter tempo ou por não saber cozinhar, as pessoas acabam fazendo as próprias refeições sempre com os mesmos ingredientes e, normalmente, sem sabor.

É por isso que você tem que conquistar seus clientes com seu tempero, então não deixe de fazer, não importa o sabor da refeição, o mais gostoso possível

Uma dica chave na hora de fazer marmita fitness para vender é fazer etiquetas para as embalagens de cada uma delas.

Essas etiquetas podem indicar: se é para a refeição da manhã, almoço ou jantar; assim como o tipo de refeição ali dentro. E também (provavelmente o mais importante): o nome de cada cliente.

Estampar o nome do cliente em cada marmita é muito útil tanto para se organizar – na hora de saber o que é de quem para separar e entregar -, assim como para mostrar ao cliente que aquela refeição foi feita especialmente para ele.

Isso mostra carinho e cuidado com o cliente, além de mostrar que, de fato, você seguiu o cardápio exclusivo solicitado por ele – e não está lhe entregando refeições genéricas, que fez igual para todos.

As pessoas que recebem esses benefícios em forma de cartão (e não como dinheiro em conta), não se sentiriam saindo em vantagem ao comprar as marmitas pagando com o dinheiro de seu salário, se elas já recebem um valor próprio para gastos com a alimentação.

Almoçar em restaurantes que oferecem comida por quilo é uma opção interessante. Nas grandes cidades, quem tem tempo pra voltar pra casa?

Mas ao levar para o trabalho sua marmita fitness, você tem acesso a uma comidinha menos calórica, com pouco sal, livre de condimentos industrializados e quem sabe até de agrotóxicos.

Essas marmitas fitness antes de tudo são indicadas para uma alimentação mais saudável no seu dia a dia.

A base dos alimentos contidos aqui, podem ser usados tanto em dietas para emagrecer, quanto para quem deseja ganhar massa muscular.

O que vai diferenciar é a quantidade e equilíbrio dos macros e micronutrientes.

Esse cálculo deve ser definido por um nutricionista de acordo com seus objetivos.

Alinhado é claro, não somente a essa refeição, mas toda a dieta.

Dieta essa que é focada em seu objetivo estético, e principalmente numa reeducação alimentar para uma vida saudável.

A primeira coisa a fazer para introduzir esse hábito é verificar se existe a possibilidade de você aquecer a porção principal da sua marmita fitness.

Se no local de trabalho ou próximo dele existe um lugar em que você possa aquecer seu alimento, ótimo. Se não existe, pense uma forma de resolver isso.

Marmita fitness em recipientes de vidro

O ideal é que sua marmita fitness contenha no mínimo dois potes de vidro.

Em um deles, você leva itens a serem consumidos frios.

No outro, você acomoda a porção principal, aquela que vai passar por aquecimento.

Se quiser um terceiro pote para a sobremesa, como frutas picadas com aveia, sem problema.

O mais importante é fazer da marmita fitness uma aliada para a manutenção da saúde e não um modismo com regras rígidas a serem seguidas.

Por que armazenar comida em potes de vidro na sua marmita fitness? Porque o vidro, ao contrário do plástico, não interage quimicamente com os alimentos, gerando alterações na composição deles.

Claro que os potes de vidro devem ter tampas adequadas para evitar vazamentos.

Além disso, fica mais prático se os vidros puderem passar pelo calor do aquecimento e depois servirem de prato.

Caso não seja possível colocar em recipientes de vidro, não é um enorme problema, na de vidro é apenas uma sugestão mais saudável.

Ainda sim, não deixe de levar mesmo que seja em marmitas de plástico ou até de mental.

No caso de saladas, seja de legumes/folhagens ou de frutas, o melhor é que sejam preparadas no dia em que serão consumidas.

Mas se não for possível, monte-as na noite anterior e deixe-as na parte baixa da geladeira.

As porções a serem aquecidas podem ser pré-preparadas e congeladas ou preparadas na noite anterior ao dia do consumo. O mais importante aqui é imaginar um cardápio que combine com o seu paladar.

E que também leve em conta a demanda nutricional de todos nós: carboidrato e proteína formando a base da pirâmide, lipídios no centro, sem faltar vitaminas e minerais no ápice.

Alimentos que demoram um pouco para serem preparados, como feijão, grão-de-bico e lentilhas, você pode prepará-los em uma grande porção, dividir em porções menores e congelar;

Pode deixar filés de frango, peixes como a tilápia e carne moída (todos crus), também congelados por porções e descongelar apenas no dia do preparo.

Arroz e macarrão que tem seu preparo rápido, pode ser feito na noite anterior. Congelado não fica com um sabor muito agradável. Isso também vale para o purê de batatas, mandioca/aipim, mandioquinhas.

Se seu objetivo é reduzir o volume de comida para perder peso, consulte um médico e um nutricionista.

Em todo caso, tente preparar seu alimento sem aditivos industrializados, optando por tudo caseiro, inclusive os molhos e cremes.

Use apenas temperos saudáveis:

- ✓ alho;
- ✓ cebola;
- ✓ ervas (salsa, cheiro-verde, manjericão, louro e orégano) in natura ou desidratadas;
- ✓ curry;
- ✓ cúrcuma (açafrão da terra);
- ✓ cominho,
- ✓ e pouco sal.

Se for possível adquirir hortaliças, legumes e frutas cultivados sem pesticidas, melhor ainda.

Segunda-feira:

Salada de alface, tomate, cenoura crua ralada e farinha de linhaça;

Arroz integral;

suflê preparado com pedaços de chuchu;

atum e creme de leite light (preferência por creme de leite caseiro).

A alface, a cenoura crua e o arroz integral fornecem fibras que estimulam o funcionamento do intestino.

Além de cumprir esse papel também, a farinha de linhaça, assim como o atum, contém ômega 3, que ajuda a reduzir o colesterol ruim.

O atum e o creme de leite light fornecem aminoácidos e cálcio.

O arroz integral é um pouco mais caro do que o arroz tradicional.

Mas, pense que você está investindo na sua auto-estima e bem-estar.

O arroz integral oferece fibras e micronutrientes que não estão presentes no arroz comum.

Além disso, o índice glicêmico (quantidade de glicose) do arroz integral é inferior ao do arroz comum.

Menos glicose no sangue, menos chance de ocorrerem picos de insulina, os quais levam ao acúmulo de gordura localizada.

Terça-feira:

Laranja, banana prata, mamão e abacaxi em pedaços;

Macarrão integral com molho ao sugo (molho caseiro);

lentilha cozida e refogada em pouco óleo (girassol);

filé de frango grelhado.

As frutas, com seus agentes antioxidantes, são excelentes para combater o envelhecimento precoce.

A banana traz uma sensação de saciedade, evitando que você apele para doces depois de degustar sua marmita fitness.

Além disso, como fonte de potássio, a banana ajuda na contração muscular. Ou seja, uma força para a hora do exercício físico.

A lentilha disponibiliza fibras, proteínas, magnésio e fósforo.

O tomate, cozido durante o preparo do molho ao sugo, contém licopeno, que ajuda a prevenir o desenvolvimento de osteoporose.

Quarta-feira:

Salada de rúcula, agrião, acelga e pepino

Purê de batata doce com carne moída (patinho ou coxão mole)

O agrião favorece os diabéticos, pois ajuda a combater a hiperglicemia.

Ele também auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso, pois é fonte de potássio.

A acelga fornece vitamina K e tem ação antioxidante.

A batata doce é fonte de carboidrato solúvel, mas também de fibras insolúveis.

Substituindo o arroz tradicional, a batata doce é excelente para ajudar a espantar aquela sonolência que bate depois do almoço.

É que o carboidrato da batata, ao contrário daquele do arroz, é digerido aos poucos.

Assim, o desgaste do organismo é menor, dando menos chance para a preguiça.

Quinta-feira:

Salada de brócolis, ervilha, cenoura e grãos de milho cozidos

Berinjela ao forno recheada com frango desfiado, tomate e azeitonas

Brócolis é um vegetal rico em vitamina C, cálcio e magnésio.

Os grãos de milho carregam zeaxantina, uma substância com ação antioxidante.

A berinjela, além de ser um alimento super versátil, contém pectina, um tipo de fibra que ajuda a diminuir a absorção da glicose pelo intestino.

Assim, a berinjela contribui para o combate ao sobrepeso ou obesidade.

A pectina está especialmente presente na casca, portanto, prepare sua berinjela sem removê-la.

Sexta-feira:

Salada de alface, couve, grão de bico, tomate cereja e queijo frescal

Arroz integral, feijão e filé de tilápia assado

Hortaliças verdes como a couve auxiliam na prevenção do câncer do cólon intestinal.

A couve tem vitamina A, B6, K, ferro e cálcio.

Portanto, mesmo não tendo um sabor muito agradável, a couve não pode faltar na sua marmita fitness.

O grão de bico oferece fibras, cálcio, fósforo, potássio e zinco.

O queijo tipo frescal é um queijo com menos calorias se comparado aos tipos mussarela e parmesão.

Ao contrário do que muitos imaginam, comer feijão não engorda.

Além disso, ele provê proteínas e ferro. A tilápia não é um dos peixes de menor valor calórico.

Em cada 100 gramas desse alimento, existem 128 calorias.

Enquanto isso, o atum oferece apenas 30 calorias na mesma porção.

Porém, o custo da tilápia é mais acessível e seu conteúdo total de gordura não é elevado.

Sábado:

Salada de alface, rúcula, tomate, couve-flor e mandioquinha acompanhada de pedaços de melão e mamão

Panqueca integral de frango desfiado

Frango e peixe são alimentos que, ao contrário da carne vermelha, oferecem proteínas magras com baixa quantidade de “gorduras ruins”.

Isso significa redução no consumo de calorias vazias.

Café da manhã

Essa deve ser a melhor refeição do dia, nem que para isso você tenha que se levantar mais cedo.

Se não se abastecer bem pela manhã, vai estar com muita fome no almoço.

Daí, o conteúdo da sua marmita fitness não será suficiente para aplacar sua ânsia por carboidrato.

Acabará compensando essa deficiência em bolachas e bebidas açucaradas. Ou seja, em alimentos que engordam.

Pedaços de fruta misturados com iogurte desnatado ou aveia em flocos finos: alternativa de café da manhã para quem alega que está na correria nesse momento do dia.

Uma boa saída é fazer a salada de pote. Escolha, por exemplo, duas folhas (como alface e agrião), e leguminosas, como cenoura fatiada ou ralada, milho

verde, tomate cereja. Seque tudo muito bem e divida as porções em camadas nos potes. Coloque uma folha de papel toalha dobrada sobre a salada antes de tampar. Dura uma semana na geladeira e garante salada fresquinha todo dia

Uma boa dica é usar e abusar dos saquinhos tipo zip-loc – aqueles que você retira todo o ar e fecha hermeticamente! Cenoura baby, castanhas de diversos tipos, biscoitos integrais são alimentos que ficam bem preservados neste tipo de embalagem e são perfeitos para a hora em que bater aquela “fominha” entre as refeições principais.

Para fazer suas marmitas fit com alimentos sempre fresquinhos, o ideal é ir ao supermercado toda semana. Compre frutas e verduras da estação, que são mais baratas e com qualidade melhor.

Para evitar compras desnecessárias, sempre vá ao supermercado de estômago cheio – estudos comprovam que o layout do supermercado é cheio de armadilhas visuais e elas ficam ainda mais perigosas quando se está com fome. Leve com você uma lista de tudo o que precisa comprar, assim é mais difícil cair em tentação.

A melhor maneira de não enjoar é aprender a combinar os mesmos alimentos, cozinhar legumes para alternar com a salada, preparar a proteína de dois jeitos diferentes – grelhada/ao molho, por exemplo.

E, se realmente der aquela vontade de comer algo diferente, não tem nada de errado comer fora de casa de vez em quando. Vida saudável não é o mesmo que vida paranóica.

O mais importante da alimentação saudável é consumir alimentos naturais. Comida ultra processada e industrializada, na maioria das vezes, só é saudável no rótulo. E comer de maneira saudável é algo que requer dedicação, então, elimine da sua rotina o que não for essencial e abra espaço no seu tempo livre para cozinhar. Preparar o próprio alimento é um ato de amor, não apenas para sua família, mas para você mesma.

A sugestão é separar algumas horas do fim de semana para preparar marmitas para a semana toda. Quando você for fazê-las, separe-as por categorias, como legumes, saladas, doces, entre outros alimentos, como o arroz integral, que é fundamental para quem quer perder peso e manter uma vida saudável.

Logo depois, elas devem ser armazenadas na geladeira ou no congelador, dependendo do tipo de alimento e dos dias da semana que serão consumidas.

Para manter a dieta fitness, é preciso tomar cuidados com o armazenamento da marmita, seja após o preparo ou no local onde será feita a refeição (no trabalho, por exemplo). O congelamento dos alimentos após o preparo ajuda a inativar as bactérias. O ideal é que o alimento fique no refrigerador ou congelador a uma temperatura abaixo dos 10 ºC, já que temperaturas entre 10 ºC e 60 ºC são consideradas zona de perigo para microrganismos se desenvolverem.

Na hora de comer a marmita, é recomendável aquecer os alimentos a uma temperatura de 70 ºC, já o compartimento com legumes e saladas deve ser retirado do refrigerador somente no momento de consumo. De acordo com a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), alimentos cozidos não devem ficar expostos à temperatura ambiente por mais de duas horas. Durante o verão, estação mais quente do ano, esses cuidados devem ser redobrados, pois ocorre aumento na proliferação de bactérias.

Algumas sugestões logo abaixo:

- Dispense frituras e dê preferência a carnes assadas, grelhadas ou cozidas.

- Não utilize cremes à base de leite, pois sua deterioração é rápida.

- Separe os grupos de alimentos em marmitas diferentes: uma para alimentos cozidos e outra para saladas cruas.

- Não é necessário que você encha a marmita; evite comer sem necessidade.

- A salada deve ser metade de toda a alimentação.

- Utilize uma bolsa térmica para levar a comida de casa para o trabalho. Ao chegar ao local, coloque a marmita novamente na geladeira.

- Tempere as saladas apenas na hora para não murchar.

- Esquente sua comida em um prato ou recipiente de vidro que suporte a temperatura do micro-ondas.

- Sempre lave o pote após a refeição com água e detergente neutro, evitando uma possível intoxicação alimentar.

Arrumação dos recipientes

Para manter a dieta, basta separar os grupos de alimentos. Assim, é possível colocar 150 gramas de proteína e 50 gramas de carboidratos na maioria das marmitas, que podem ser usadas no almoço durante os dias da semana.

Já para o jantar, a dica é preparar 150 gramas de proteínas e legumes, sem carboidratos. É possível fugir da dieta de forma moderada e comer doces, mas tudo diet: gelatina, pudim, chocolate proteico e mousse de maracujá.

Alimentar-se fora de casa não é missão das mais fáceis, principalmente quando queremos manter uma dieta eficaz, equilibrada, e voltada a todas as nossas necessidades nutricionais. Para isso, o uso das tradicionais marmitas torna-se indispensável para o dia a dia, em que buscamos equilibrar as tarefas cotidianas, com a sensação de bem-estar e cuidados com a saúde.

Além de práticas e econômicas, as marmitas podem ser grandes aliadas à qualidade de vida. Basta seguir algumas orientações e ajustar a uma alimentação adequada. A nutricionista Dafne Oliveira, especializada em nutrição funcional, apresenta as melhores maneiras para preparamos uma marmita saudável.

1) Recipiente: Use sempre pote de vidro. O plástico, ao ser aquecido, contamina os alimentos com ftalatos e bisfenol, e os mesmos, além de serem cancerígenos, também favorecem o estoque de gordura no nosso corpo.

2) Divisão: A fim de montar uma refeição mais completa, divida sua marmita em 2 potes: um com salada crua e outro com o prato a ser aquecido. Dessa forma você não deixa de ter sempre a saladinha como entrada.

3) Composição da salada: "Brinque" com as cores na hora de montar a salada! Capriche na quantidade de folhas e adicione legumes diferentes.

4) Composição do prato quente: Escolha uma opção de carboidrato integral, uma proteína magra e legumes refogados como guarnição. A quantidade e tipos dependerão do objetivo e do corpo cada um.

5) Aquecimento: Em casos de não ter micro-ondas ou outro meio para aquecer sua refeição, prepare uma salada completa.

Insira no pote da salada um carboidrato integral que seja gostoso de consumir frio, como o tabule de quinua e uma proteína, como frango desfiado, atum ou sardinha.

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

Cardápio saudável

Opção 1

Salada: Alface americana, tomate, cenoura ralada e beterraba ralada.

Prato quente: Arroz, feijão, couve refogada e carne cozida.

Opção 2

Prato frio: salada de folhas variadas, tomate, cenouras, grão de bico, milho cozido, croutons e atum.

Opção 3

Legumes cozidos: cenoura, brócolis, couve flor e berinjela.

Prato quente: macarrão integral e filé de frango grelhado.

Opção 4

Arroz de forno: arroz, molho de tomate fresco, frango desfiado, ervilha, cenoura em cubinhos, brócolis, champignon.

Opção 5

Sanduíche: pão integral, queijo cremoso, rosbife, alface, rúcula e erva-doce picada.

Salada

É importante consumi-las todos os dias, e de preferência variando a sua composição. Comece variando os verdes: um dia você leva alface, no outro rúcula, no outro agrião e assim por diante. Depois varie os legumes, pepino, cenoura, beterraba, chuchu, brócolis… É importante também variar a forma de preparo dos legumes, consumir eles crus, cozidos ou refogados. Um dica legal é preparar sua salada em vidros de conserva e separado do resto da refeição.

Carboidratos, proteínas e grãos

Os melhores carboidratos para a sua marmita são: arroz integral, batata doce, aipim, inhame, batata baroa, e macarrão integral. Variar a forma de preparo da batata por exemplo, fazendo ela cozida, assada, purê, nhoque, vai te ajuda a não enjoar dos alimentos.

A sua fonte de proteína pode ser animal como carnes magras, frango, peixe, carne bovina, e ovos. Ou de origem vegetal, através dos grãos como feijão, lentilha, grão de bico, ervilha. Se você não for vegetariano ou vegano, pode usar uma porção de cada na sua marmita, não precisa escolher entre uma ou outra. A dica aqui é a mesma dos carboidratos: invista na forma de preparo. As carnes tanto quanto os grãos podem ser cozidos, assados, com molhos levinhos, virarem bolinhos, serem recheados e etc. Molhos e temperos do bem vão dar um toque especial na sua comida

Preparar marmita virou moda entre os adeptos de uma vida saudável. O que há alguns anos era considerado uma prática de quem não tinha condições de almoçar fora, agora tem um alto valor agregado, e faz todo sentido.

Se você gosta de cuidar da sua alimentação, treina e tem uma rotina corrida, sabe como é difícil manter a forma comendo fora de casa. Embora as opções de restaurantes fit estejam cada vez mais populares e atrativas, nem sempre é possível manter as regras da dieta.

Cardápio

Feijão preto: para 4 dias;

Arroz integral: para 4 dias;

Massa integral: para 1 dia;

Cogumelos assados: para 1 dia;

Peito de frango assado: para 1 dia;

Frango picado com molho de tomate: para 1 dia;

Carne moída com molho de tomate: para 1 dia;

Sardinha com molho de tomate e ervilhas frescas: para 1 dia;

Mix de folhas verdes: para 5 dias;

Salada de cenoura, brócolis e tomate-cereja: para 3 dias;

Salada de beterraba, couve-flor e rabanete: para 2 dias.

Para acelerar o preparo dos alimentos, deixe de molho aqueles que podem amolecer e cozinhar mais rápido, como o feijão e o arroz integral. Deixe-os de molho durante 8 horas.

Feijão

Mesmo deixando o feijão de molho por 8 horas, prepará-lo na panela de pressão vai acelerar ainda mais o processo, deixando-o com a consistência perfeita.

Comece por este alimento, pois enquanto ele cozinha você vai preparando o frango. Quando der o tempo do feijão (20 minutos após a panela pegar pressão), desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.

Se for temperar o feijão na hora, prepare em uma panela a parte o tempero com os alimentos que puder comer.

A sugestão, caso você não tenha um cardápio pronto, é de cebola, alho, alho-poró e cebolinha refogados.

Depois é só colocar uma concha de feijão no refogado, amassar, deixar engrossar, e juntar ao feijão na panela de pressão, temperando com pimenta e sal a gosto.

Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo médio e seu feijão está pronto. Deixe esfriar e armazene em 4 potes de vidro.

Frango e cogumelos

Preaqueça o forno a 220 graus. Corte 500 gramas de peito de frango em filés. Tempere com limão, sal e pimenta (ou outros temperos que gostar/puder).

Leve para assar durante 40 minutos ou até ficar douradinho. Passado esse tempo, deixe amornar e armazene em um pote de vidro.

Se o seu forno tiver duas grelhas, aproveite e coloque para assar também 300 gramas de cogumelos paris, bem lavados e temperados, durante 15 minutos. Passado esse tempo, retire-os do forno e deixe esfriar para armazenar.

Salada

Enquanto os alimentos cozinham (feijão, frango e cogumelos), aproveite para lavar todas as saladas

- Brócolis: 1 unidade;
- Couve-flor: 1 unidade;
- Cenouras: 3 unidades;
- Beterrabas: 2 unidades;
- Tomates-cereja: 400 gramas;
- Rabanetes: 1 molho;
- Alface: 1 pé;
- Rúcula: 1 pé.

Coloque os vegetais lavados em tigelas com 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária, deixando de molho por 15 minutos. Passado esse tempo, enxágue todos os vegetais e deixe-os secando. Depois armazene-os sem tempero em saquinhos ou potes de vidro.

Coloque o brócolis e a couve-flor para cozinharem no vapor durante 3 minutos e em seguida transfira para uma tigela com água bem gelada para interromper o cozimento e manter suas propriedades. Deixe por 5 minutos, depois escorra.

Rale a beterraba e a cenoura, corte o rabanete em rodelas, e armazene em potes de vidro, sem tempero. Armazene também os tomates-cereja. Cada qual em um pote separado. A salada só vai ser temperada na hora de comer.

Arroz

Depois que já tiver boa parte dos alimentos prontos, coloque seu arroz já amolecido também na panela de pressão para que seja mais rápido.

Antes de deixar cozinhar, pode refogar com cebola, alho, sal e pimenta. Depois é só esperar amornar e armazenas em 4 potes de vidro.

Molho de tomate caseiro

O molho de tomate que vai acompanhar as carnes é caseiro. Para fazê-lo, bata no liquidificador os tomates, cebola e alho. Depois coloque em uma panela para cozinhar por 20 minutos.

Passado esse tempo, tempere (sugestão: manjericão, azeite de oliva, pimenta e sal). Deixe esfriar.

Carne moída

Refogue a carne moída em uma panela, sozinha, e quando estiver bem refogadinha acrescente duas conchas do molho de tomate que acabou de fazer. Misture e deixe esfriar para armazenar em um pote de vidro.

Massa

Enquanto refoga a carne moída e finaliza o molho de tomate, cozinhe a massa, sem tempero. Quando ficar pronta escorra e deixe esfriar. Depois você já pode misturar em um potinho de vidro junto com uma porção do molho para facilitar.

Temperar ou não os alimentos na hora do preparo das marmitas é uma opção sua. Há quem prefira deixar para temperar só quando for comer, porque acha que o sabor fica mais fresco.

Porém, se a sua intenção é deixar tudo 100% pronto para aquecer em micro-ondas, não vai ter como temperar na hora. Então é melhor temperar na hora do preparo. Vai ficar gostoso do mesmo jeito. Apenas deixe para temperar a salada na hora que for comer.

Não se preocupe quanto a questão da perda de nutrientes, pois enquanto o alimento estiver congelado (dentro de até 3 meses), as propriedades permanecem as mesmas do alimento fresco.

As vasilhas de plástico não são proibidas para preparar marmita. Porém, também não são a opção mais saudável caso você aqueça sua marmita no micro-ondas em um local que não tenha prato. Ao ser aquecido, o plástico libera substâncias químicas que não são benéficas para a saúde.

Além disso, as vasilhas de plástico podem alterar o sabor dos alimentos, além de serem menos práticas para higienizar e reutilizar, já que absorvem mais gordura e mancham.

Investir em marmita fitness para vender pode ser uma ótima oportunidade de negócio. Com a correria do dia a dia, muitos são os trabalhadores que procuram refeições prontas, já que eles não têm tempo de cozinhar em casa. A praticidade, porém, não é desculpa para abrir mão de refeições saudáveis.

Só que não basta preparar salada no pote e sair vendendo de porta em porta. Como em qualquer empreendimento, é necessário planejar a produção e a venda dos produtos. Essa medida garante o retorno financeiro e a prosperidade da marca. Continue conosco e veja como começar no ramo.

Existem diferentes cardápios fitness. Há pratos pouco calóricos, voltados às pessoas que querem emagrecer. Outras dietas contêm mais proteínas e carboidratos de baixo índice glicêmico, pois o objetivo dos seguidores é ganhar massa muscular.

Fazer marmita fitness para vender vai além da mera comida saudável. É preciso pesquisar receitas novas para oferecer opções atrativas.

O segredo está em unir valor nutricional, aparência e sabor. Os culinaristas são unânimes em dizer que comemos não só com a boca, mas também com os olhos e o nariz. As refeições devem ser prazerosas a todos os sentidos do corpo.

Além de reconhecer firma e abrir uma empresa nos órgãos competentes do seu município, atente para as exigências da Vigilância Sanitária. Alimentos devem ser preparados em ambientes limpos e acondicionados em lugar adequado, como um freezer industrial.

As marmitas congeladas são uma solução prática para o dia a dia, para quem tem uma rotina cheia de atividades e para quem passa muito tempo fora de

casa. Elas podem ser tanto preparadas no dia anterior para utilização no seguinte, como no dia de folga e programadas para a semana toda.

O primeiro passo para organizá-las é pensar na sua rotina, os horários que dispõe para comer e os locais: será mais na correria, na rua, no trânsito, ou com um pouco mais de calma no trabalho ou na faculdade? Também procure saber se vai dispor de um local próprio para guardar a marmita e para esquentá-la: forninho, microondas, ou ao menos uma tomada para conectar uma marmiteira elétrica.

O segundo passo é estruturar o cardápio. Ele deve estar de acordo com sua dieta e restrições alimentares, claro, mas procure selecionar sempre uma proteína, um carboidrato e um vegetal, prezando pela variedade de cores.

Neste caso você pode optar pelo básico com um franguinho, carne ou peixe grelhados, legumes no vapor e arroz integral ou massa. Ocasionalmente pode variar com pratos mais criativos, mas que ainda assim deem conta de todos os nutrientes necessários, como um cuscuz de sardinha

Além de programar tudo o que for fazer com antecedência, para não faltar nada na lista de compras, certifique-se de adquirir os itens necessários para armazenar suas marmitas. Invista em potes próprios para congelamento e uso no microondas (alguns plásticos não são recomendados para esquentar), considere aqueles com divisões, para evitar que tudo se misture no percurso.

O legal de preparar as marmitas com antecedência é que, apesar de gastar algumas horinhas na cozinha durante um dia (em torno de 3 horas), vai ter sossego e poderá fazer outras atividades e tarefas durante a semana, além do fato de que ninguém merece chegar do trabalho ou academia cansado e ter que pensar o que irá comer no almoço do dia seguinte, sair para comprar as coisas, preparar e limpar tudo…

As saladas podem ser armazenadas em potes separados e temperadas na hora de servir, para não murcharem e manterem-se sempre frescas, mesmo porque também não podem ser congeladas já que além de perderem a textura, perdem também as propriedades nutritivas.

Marmitas Low Carb

Marmitas Low Carb (Como Fazer, Como Congelar e Como Vender)

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

Amanda Rocha 16/02/2018 4 Comentários

Save Print

Marmitas Low Carb (Como Fazer, Como Congelar e Como Vender)

Rating

Não tem tempo para comer bem, ou fazer sua dieta? Nada melhor do que montar marmitas low carb, agora ficou muito mais fácil de se alimentar e comer bem durante a semana. São varias ideias práticas, simples e baratas para você montar sua marmita low carb. Planeje suas refeições, tire o domingo ou uma folga para prepara-las, é só montar e congelar, você pode levar-las para onde quiser. As marmitas low carb com opções de frango, carne moída e alguns vegetais. Para congelar para semana toda, chega de desculpas de que não da para emagrecer, deixe sua vida mais saudável e gostosa. As marmitas congeladas são opções tão práticas, que você pode fazer marmitas low carb para vender Marmitas Low Carb (Como Fazer, Como Congelar e Como Vender)

Marmitas Low Carb

Opção com frango

Ingredientes:

5 Peitos de frango

1 Abobora Cabotia

4 Folhas de Couve

Legumes (Cenoura, brócolis, Vegem, Quiabo, Couve Flor etc…)

Queijo a gosto em cubinhos

Bacon Picado grosso

1 Cebolas Grande

Acompanhamentos:

Abobrinha

Couve Flor ou Brócolis

Cebola a gosto

Alho a gosto

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Arroz: Escolha o brócolis ou o couve flor, triture bem. Em uma panela, coloque alho e cebola picadinhas, refogue no azeite. Acrescente o brócolis triturado (ou couve flor), tempere a gosto, refogue sem queimar. Acrescente um pouco de água, cozinhe de 7 a 10 minutos. Reserve. Se preferir algo mais rápido, leve ao microondas por 8 minutos, mexendo de 2 em 2 minutos.

Macarrão: Corte a abobrinha em tirar de macarrão (existe um cortador para fazer isso, e bem baratinho, você encontra em lojas de utensílios de cozinha). Refogue um pouco de cebola e alho no azeite, acrescente a abobrinha com um pouquinho de água e sal, tampe e deixe cozinhar até que chegue no ponto desejado. Reserve.

Molho de tomate:

1 cebola grande

2 tomates grandes

Manjericão fresco

Sal a gosto

1/2 colher de paprica picante

Modo de Preparo:

Doure a cebola no óleo de coco, acrescente os tomates e deixe cozinhar até ficarem molinhos.

Coloque os temperos, acrescente mais água se preferir, bata com o mixer (se quiser um molho com pedaços não precisa bater).

Reserve.

Tempere a gosto, coloque os filés no papel alumio e feche. Na mesma forma coloque as aboboras cortadas em fatias grossas. Asse em forno baixo por 15 minutos, vire e volte ao forno por mais 15 minutos, mas sem as aboboras. Reserve tudo depois. Vamos usar o frango para fazer 3 opções.

Opção1:

Pique em cubos. Refogue o bacon picado em cubinhos com cebolas, acrescente o frango e deixe dourar. Reserve.

Opção2: Desfie o frango, junte com metade da porção de molho de tomate. Reserve.

Opção3: Corte em tirar. Reserve.

Como fazer a abobora:

Divida a abobora reservada em duas porções.

Opção1:

Pique em cubos, refogue no azeite com cebolas, corte a couve e junte com a abobora. Reserve.

Opção2:

Faça um purê, tempere a gosto, esse purê será usado para fazer um escondidinho. Reserve.

Como fazer os legumes:

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

Pique os legumes como preferir, seja em cubos ou tiras. Coloque os legumes dentro de uma forma untada, tempere a gosto e regue com um pouco de manteiga derretida. Asse em forno baixo por 20 a 30 minutos, sempre mexendo. Reserve.

Montagem:

Opção1:
Macarrão de abobrinha + Molho de tomate com Frango + Queijo em cubos.

Opção2:
Arroz de Brocolis ou Couve Flor + Abobora com Couve + Frango com Bacon

Opção3:
Arroz de Brocolis + Frango em tiras + Molho de Tomate + Legumes Assados

Opção4:
Coloque em uma vasilha uma camada de purê, uma camada de frango com molho, mais uma camada de purê, finalize com queijo.

Opção5:
Frango com Bacon + Abobora com Couve

Opção com carne moida

600g de Carne Moida Magra
300g de queijo
1 ovo
1 repolho Grande
1 Abobrinha
1 limão
2 Cebolas Grandes
1 Berinjela
Brocolis
Cenoura
Temperos a gosto

Bolinho com queijo low carb:

Ingredientes:
200g de carne moida (o bom é quando está fresca, quando acabamos de

comprar)
Temperos a gosto
1 ovo
150 g de queijo

Modo de Preparo:

Junte a carne moida, com o ovo e os temperos. Abra na mão um pouco, coloque queijo e molde em formados de bolinhas. Leve para assar por 20 minutos ou até que fiquem douradinhas. Reserve.

Lasanha de berinjela low carb:

Ingredientes

1 Berinjela fatia
Pimenta do reino
Sal a gosto
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
150g de queijo ralado grosso
200g de Carne moida refogada a gosto
1 1/2 xícaras de molho de tomate (receita anterior)

Modo de Preparo:

Coloque as fatias de berinjela de molho com o sal, a pimenta e o bicarbonato. Deixe de molho por 20 minutos.

Misture o molho com a carne moida, reservando um pouco de molho para cubrir sua lasanha.

Faça uma camada de molho com carne dentro de uma forma, faça outra camada com as berinjelas (seque as fatias com papel toalha), outra camada de carne, assim por diante até acabar tudo. finalize com molho e cubra com queijo.
Leve para assar por 15 minutos.

Corte e reserve.

CGO
CURSOS GRÁTIS ONLINE
COM EMISSÃO DE CERTIFICADO OPCIONAL

Charuto:
Ingredientes

Repolho
200g de Carne moida refogada a gosto
Molho de Tomate (a mesma receita do anterior)
Mussarela a gosto
Creme Opcional (2 cs de creme de leite + 2 cs de requeijão + queijo ralado é só misturar tudo)

Modo de Preparo

Retire as folhas do repolho.

Ferva uma panela grande com água, coloque as folhas e deixe amolecer por 2 minutos.
Depois escorra toda a água, misture a carne moida refogada com o molho de tomete, coloque dentro das folhas.

Feche as folhas fazendo um tipo de “trouxinha” enrolando bem para não vazar. Se for preciso feche com palitos de dentes.

Coloque dentro de uma forma untada com azeite, cubra com mussarela e leve para assar por 5 minutos.

Se for colocar o creme, cubra os charutos antes de ir pro forno e asse por 30 minutos. Reserve.

Abobrinha:
Ingredientes

1 Abobrinha picada em cubos
Limão
temperos a gosto
1/2 cebola picadinha
1 dente de alho amassado
2 colher (sopa) rasa de manteiga

Modo de Preparo:

Refogue a cebola com o alho na manteiga, acrescente as abobrinhas e os temperos.
Cubra com água, tampe e deixe cozinhar até amolecer. Coloque o lião, misture, destampe para que a água possa secar. Reserve.

Brócolis com cenoura

Corte a cenoura em tiras e o brócolis em pedaços pequenos. É só temperar e assar no forno baixo por 25 minutos, de uma grelhada na manteiga e pronto.

Montagem:

Opção1:
Abobrinha refogada + bolinho de queijo + Brócolis com cenoura

Opção2:
Lasanha + Brócolis com Cenoura

Opção3:
2 Charutos + Brócolis com Canoura

Opção4:
Bolinhos de Carne + Molho de Tomate + Queijo por cima + Abobrinha

Opção5:
Faça a cenoura em fatias de macarrão, refogue, coloque molho de tomate + carne moida + brócolis na manteiga

Saladas verdes a vontade em todas as opções, coloque dentro de potinhos separados, com os vegetias sempre limpos e bem secos. Não coloque molho, apenas na hora de consumir.

Como congelar:

Todas as opções devem ser colocadas de modo que fiquem separadinhas, nada de colocar um alimento sobre o outro.

Marmitas com molho duram até 30 dias.

Sem molho até 90 dias.

Massas como a panqueca, duram 90 dias, com recheio varia muito. Prefira sempre vasilhas proporcionais a quantidade de comida, sempre com tampas.
Os melhores rececipientes são os de vidro.

Todos os vegetais devem ser pré-cozidos antes de serem congelados, o mesmo com as carnes.

Evite molhos com queijo, pode ser que altere o sabor da comida.

Evite colocar temperos muito forte nas carnes, dependendo do tempo de armazenamento o sabor ficará muito forte.

Não congele as opções de saladas, assim as folhas não ficaram frescas e sim murchas.

Bônus:

Panqueca low carb

Ingredientes:

2 ovos
1 colher (sopa) de queijo ralado
1/2 col de creme de leite
espinafre ou couve (o quanto preferir)
Temperos
Opcional (2 colheres de sopa de farinha)

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador, com a ajuda de uma concha despeje na frigideira já preaquecida. Deixe dourar dos dois lado. Recheie a gosto. Dica: Coloque a grade do fogão uma sobre a outra, deixando duas grades, assim não corre risco da panqueca queimar.

Poderá fazer ovos cozidos, mas os ovos não pode ser congelados, o cheiro não fica bom.

Existem varias outras opções, salmão, peixe, porco, ovos etc…

Como calcular marmitas para vender:

Comece pela quantidade que contém o alimento utilizado. Ex: 1kg de carne custa 16 reais.

Depois veja a quantidade necessária daquele alimento para fazer uma marmita. Ex: 200g de carne, então divida o percentual que representa 200g pelo total no pacote de carne, é só dividir 200g por 1000g.

Ou seja (200/1000)*100 = 20%

O 100 é usado para achar porcentagens.
Para achar o valor que 20% representa, faça: 20*17 = 340 que seria o mesmo que 3,40.

Custo do Prato: O valor que foi gasto com a embalagem

Coloque também os gastos com água, luz, mão de obra e energia.

Some tudo e terá o valor bruto de sua marmita, coloque seu lucro encima e ache o valor total a ser vendida.