



COMO PREPARAR MARMITAS SAUDÁVEIS

"ESTÁ NA HORA DE MUDAR A SUA VIDA. COMECE
MUDANDO HOJE! EU VOU AJUDAR VOCÊ!"

Nutricionista Débora Mocelin - CRN 1466

Desde 2002 aplica seus conhecimentos de maneira personalizada prescrevendo dietas para a saúde, gerenciamento de peso, nutrição esportiva e beleza. Pós-graduada em Nutrição esportiva, Fitoterapia e vários cursos em Nutrição funcional, trabalhou como Coordenadora de Pesquisa e Desenvolvimento de Suplementos Nutricionais e Esportivos e realizou assessoria e consultoria para academias, escolas, TVS, revistas e sites. Trabalhou também como Nutricionista Esportiva em um time de futebol no Rio de Janeiro e na Tv comandava um quadro semanal chamado Vida Saudável. Após muitos anos de trabalho, constância de hábitos, seguindo sempre o que acreditava sobre Nutrição, decidiu competir pela IFBB na categoria Bikini Fitness e se consagrou como Campeã Sul Brasileira. O grande diferencial foi competir sem usar nenhum recurso hormonal como esteroides anabolizantes, muito comum nesse esporte e enorme desvantagem para quem vai competir com outras que usam. Alcançou um excelente resultado sem extremos de dieta e treino.



ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO



Para ter garantia sobre a qualidade da comida que ingerimos, o ideal é preparar as próprias refeições. Além de ser um investimento para a saúde, estética e bem-estar, podemos ainda economizar bastante no final do mês.

Montar marmitas é uma forma interessante de se ter um controle maior sobre o que comemos e de garantir que comeremos aquilo que realmente planejamos.

Há diversos tipos de marmitas, tanto para almoço, jantar ou para lanches, e você pode optar por montar a sua exatamente do jeito que quiser e para o momento que escolher.

Obviamente que um nutricionista deve calcular qual a quantidade de alimentos que você deve consumir, para conquistar o seu objetivo (emagrecimento, aumento de massa muscular, performance ou saúde) mas a intenção desse E-book é ajudar você a se organizar com dicas e te incentivar a comer melhor.





PASSO A PASSO:

KIT DE MARMITAS

Escolha um material bonito e agradável para fazer parte do seu dia a dia:

- Bolsa térmica com divisórias e compartimentos. Algumas são tão lindas que até se parecem com bolsas convencionais.
- Talheres especializados
- Garrafinhas térmicas
- Potes de vidro, inox ou plástico BPA Free para evitar a transferência de toxinas para os alimentos.



ORGANIZAÇÃO

- Reserve 1 a 2 dias na semana para ir para a cozinha e ao mercado, e 1 a 2 horas para o preparo dos alimentos. Da mesma maneira como você se propõe ir para a academia 2, 3 ou 5 vezes na semana por exemplo.

Para o preparo de comida congelada – Reserve 1 dia na semana

Para o preparo de comida fresca – Reserve 2x na semana (Exemplo: Domingos e quartas). Muitas preparações como arroz, saladas e carnes ficam frescas e saborosas em até 3 dias na geladeira.

- Utilize temperos naturais e dê preferência a alimentos orgânicos.
- Inove e alterne os alimentos da sua marmita, certamente você não vai enjoar das suas preparações.
- Na hora de descongelar as suas marmitas, nada de deixar os potes fora da geladeira! Para garantir que os alimentos não vão estragar, “desça” os alimentos do freezer para a geladeira com 12 horas de antecedência. Ao chegar ao trabalho, não esqueça de colocar os potes dentro da geladeira novamente, para evitar a proliferação de possíveis bactérias.
- Não guarde novamente na sua geladeira marmitas que passaram o dia inteiro em bolsas térmicas.
- Uma dica muito legal para quem só come em restaurante self-service é, logo após o almoço fazer uma marmita reforçada para o lanche da tarde ou jantar.
- Para otimizar seu tempo, você pode deixar frutas secas com castanhas em um pote de vidro na sua mesa de trabalho ou no seu carro.



Sugestão de esquema para a base das marmitas:

Escolha 1 porção de proteína: Pode ser moída, picadinha, desfiada, cozida, assada ou grelhada.

Carne bovina: Patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro, coxão mole.

Carne de frango: Peito de frango, sobrecoxa sem pele

Peixes: Tilápia, atum, sardinha, salmão

Carne Suína: lombo, filé mignon, patinho, lagarto, coxão duro e coxão mole.

Ovos de galinha ou de codorna: Cozidos, mexidos ou omelete.

Escolha 1 porção de carboidrato complexo: Podem ser cozidos, assados ou em forma de purê

Arroz integral, batata doce, batata salsa, inhame, aipim, cará

Escolha 1 porção de leguminosa:

Feijão, ervilha, lentilha ou grão de bico

Vegetais crus e cozidos a vontade:

Couve flor, brócolis, abobrinha, berinjela, cenoura, rúcula, agrião, couve, espinafre, alface, brotos...



ALGUMAS IDEIAS:

SALADA NO POTE



1ª Camada: Molho

Sugestões:

- A. Azeite de oliva + limão (adicionar sal somente quando for consumir)
- B. 2 colheres de sopa de aceto balsâmico + suco de 1/2 limão + 1 colher de sopa de azeite + 1 colher de sopa de gengibre relado + cebolinha picada
- C. 1 colher de sopa de mostarda + 1 colher de chá de mel + 1 colher de sopa de azeite de oliva
- D. 1 colher de sopa de iogurte natural + raspas de limão + 1 colher de sopa de azeite de oliva + hortelã fresca picada

2ª Camada: Alimentos mais pesados, sugestões (combinar 2 a 3)

Grão de bico, tomate cereja, cebola roxa em cubos, cogumelos, trigo integral, pepino em rodelas, milho cozido, frango desfiado, cenoura em rodelas

3ª Camada: Folhas, coloque 2 variedades:

Alface americana, repolho roxo, acelga + rúcula, agrião + couve



Por quanto tempo certos ingredientes permanecem frescos na geladeira?

- Alface (picada) – **dura 4 dias**
- Cogumelos (frescos, em fatias) – **dura 5 dias**
- Macarrão (cozido) – **dura 7 dias**
- Ervilhas (cozidas) – **dura 5 dias**
- Arroz (cozido) – **dura 5 dias**
- Cebola (picada) – **dura 7 dias**
- Espinafre (fresco) – **dura 5 dias**

- Feijão (cozido) – **dura 5 dias**
- Ovos cozidos – Você pode adicioná-los na salada imediatamente. Os ovos cozidos pelados **duram 2 dias**. Os ovos cozidos com casca duram 1 semana na geladeira.

- Abacate – esta é uma fruta complicada. Uma opção é adicionar a salada quando serve. Se você adicionar abacate no pote, certifique-se de encharcar com limão com antecedência. Então **dura 2 dias**.

Há quanto tempo certos molhos ficam frescos na geladeira?

- Vinagre e molhos a base de óleo – **dura 5 dias**
- Hommus – **dura 7 dias**

Com todos os ingredientes em um pote, por quanto tempo fica fresco na geladeira?

As saladas podem permanecer frescas até 5 dias, mesmo com ingredientes mais

delicados. Claro, tome nota dos ingredientes listados acima. Se você quer fazer saladas que durem 5 dias, não adicione ingredientes que não durarão tanto tempo. Pessoalmente, preparo três frascos para durar até quarta-feira e então faço outros dois para quinta-feira e sexta-feira ou mudo para um almoço completamente diferente.

Técnica de branqueamento

O branqueamento é uma técnica excelente para manter os nutrientes dos vegetais. Para isso, lave os alimentos, corte-os, mergulhe-os numa panela com água fervendo por três minutos e em seguida mergulhe-os num recipiente com água gelada por dois a seis minutos. Depois disso, você pode colocar os vegetais em embalagens próprias para o congelamento.



LANCHES SAUDÁVEIS

Há diversos tipos de lanches, desde os mais básicos, até os mais reforçados. Apenas um nutricionista poderá te especificar os alimentos e quantidades devidas para melhor atender as suas necessidades e individualidades.

Exemplos:

Lanches básicos:

- 1) Barra de oleaginosas + Fruta
- 2) Fruta fresca + castanhas (Ex: castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas)
- 3) Frutas desidratadas (Ex: banana passa, uva passa, tâmara seca, damasco seco) + castanhas
- 4) Iogurte natural +oleaginosas
- 5) Iogurte de kefir + frutas secas ou frescas
- 6) Biscoito de arroz + pasta (Ex: pasta de amendoim, gergelim ou outra)
- 7) Biscoitos ou cookies + castanhas ou iogurte proteico
- 8) Barra de proteínas
- 9) Whey protein + fruta
- 10) Suco verde caprichado



Lanches reforçados

- 1) Carboidrato complexo (Ex: batata doce ou mandioca) + ovo (caipira ou de codorna)
- 2) Carboidrato complexo + castanhas
- 3) Carboidrato complexo + proteína (frango desfiado, atum, sardinha, carne magra)
- 4) Panqueca ou tapioca ou crepioca recheada com proteína.
- 5) Panqueca ou tapioca ou crepioca recheada com pasta (amendoim ou gergelim)
- 6) Cuscuz com proteína

7) Bolo saudável + castanha

8) Vitamina proteica de Whey protein ou proteína vegetal + fruta



COMO HIGIENIZAR FRUTAS E VERDURAS

Crie o hábito de 1x por semana comprar e higienizar frutas e verduras para facilitar o consumo.

1. Em um local limpo lave as frutas e os vegetais um a um retirando sujeiras e eliminando as partes estragadas
2. Para 1 litro de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária. (2 a 2,5%), sem cheiro, sem corante, sem detergente e de procedência própria para alimentos (veja o rótulo)
3. Deixar de molho por 15 minutos e enxágue em água corrente

Armazene na geladeira em uma travessa e quando consumir passe em água corrente novamente.



SUGESTÕES DE CARDÁPIOS PARA AS SUAS MARMITAS

OPÇÃO 01 Prato quente: arroz integral, feijão e frango grelhado. Prato frio: alface, tomate cereja, cenoura e beterraba.

OPÇÃO 02 Prato quente: macarrão integral e carne moída com molho de tomate caseiro. Prato frio: brócolis, couve-flor, tomate cereja e alface.

OPÇÃO 03 Prato quente: arroz integral, lentilha, couve refogada e carne cozida com cenouras. Prato frio: salada de folhas e berinjela.

OPÇÃO 04 Prato quente: quinoa, carne moída, abobrinha refogada. Prato frio: alface, cenoura ralada e tomate cereja.

