

E-book

QUEM CONGELA SEMPRE TEM!

Nossas melhores dicas para você
sempre ter alimentos congelados e
conseguir organizar a sua rotina!

 *@clinicametavita*

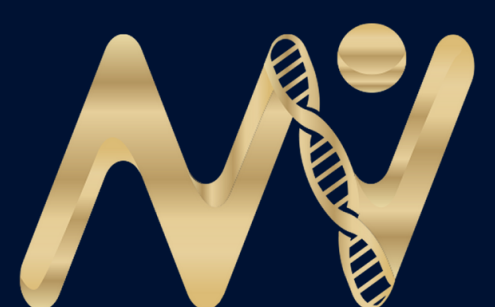


INTRODUÇÃO

A rotina corrida e estressante do dia-a-dia pode nos atrapalhar quando pensamos em seguir uma dieta.

Ter sempre porções variadas de alimentos no seu congelador pode te salvar nesses momentos de correria!

Por isso, nesse e-book vamos abordar alguns benefícios e esclarecer mitos e verdades sobre o congelamento de alimentos.

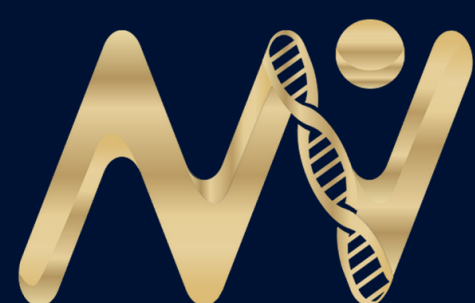
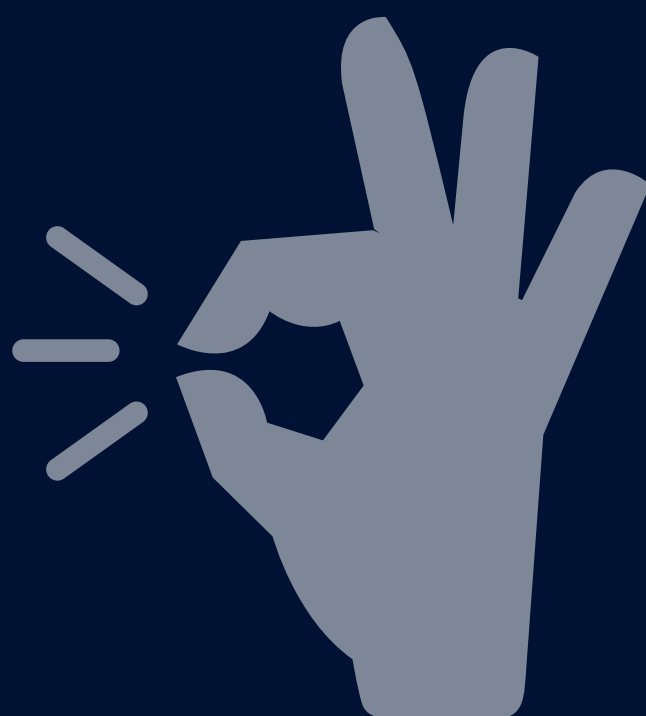


BENEFÍCIOS DO CONGELAMENTO

Mais conforto e praticidade no dia a dia:

Imagina chegar em casa exausto após um dia de trabalho e não ter comida pronta?

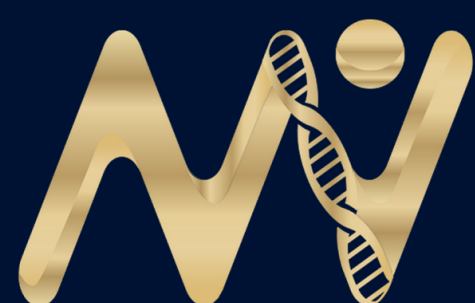
Você não quer quebrar sua dieta, mas também não quer preparar porque está cansado(a), porém tem uma refeição já pré-pronta no seu congelador... Perfeito!



MELHOR PARA SEU BOLSO

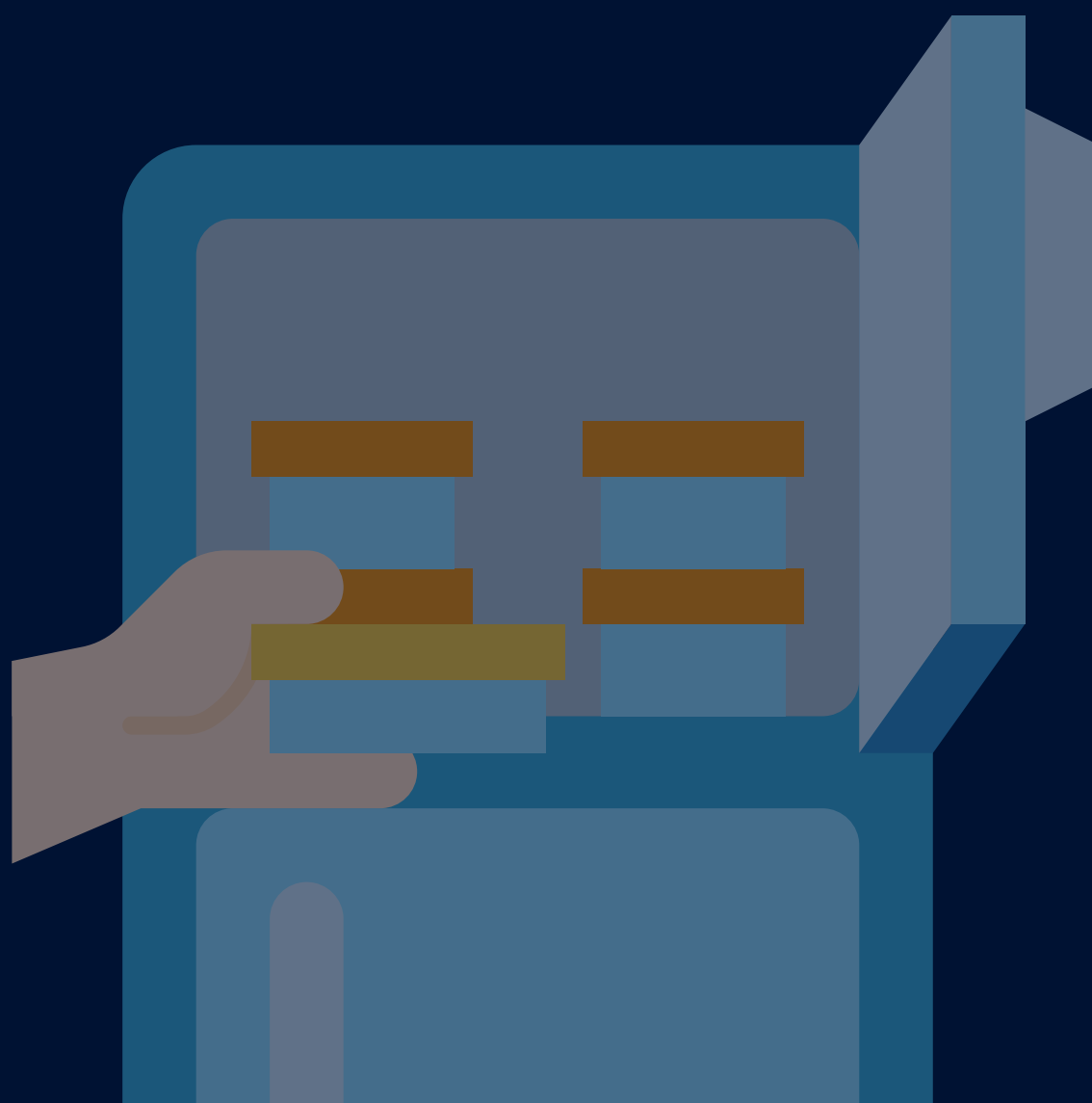
Te ajuda a não pedir um delivery, que nem sempre é uma boa ideia.

Além disso você consegue aproveitar as ofertas: comprando em maior quantidade, reduzindo seus gastos e tendo de fácil acesso quando quiser.



EVITA O DESPERDÍCIO

Por estarem congelados, você garante a conservação dos alimentos por mais tempo, ou seja, evitando com que os alimentos estraguem antes mesmo de serem consumidos.



CONTROLE DA DIETA E DA ROTINA

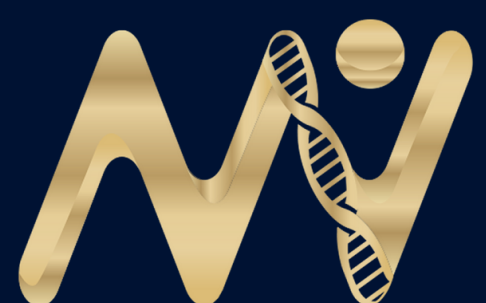
Congelar e descongelar
pequenas porções te ajuda a
ter mais controle do que
come, assim você consegue se
preparar para a semana
inteira tranquilamente.



CONSERVA O VALOR NUTRICIONAL

Com o congelamento, o alimento se torna mais firme, o que impede o movimento de moléculas no seu interior.

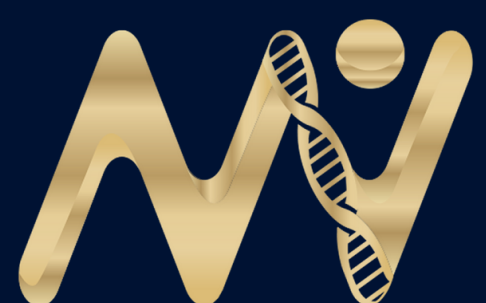
Além disso, o seu valor nutricional é preservado.



SUA ALIMENTAÇÃO FICA MAIS VARIADA

É possível variar muito a alimentação com o congelamento dos alimentos, ainda mais para quem mora sozinho, basta preparar diversos tipos de alimento e em diversas formas de preparo.

Você pode preparar, por exemplo, uma batata assada, cozida ou preparar um purê. O mesmo alimento, mas em formas de preparo diferentes e com mais variedade para a sua alimentação.

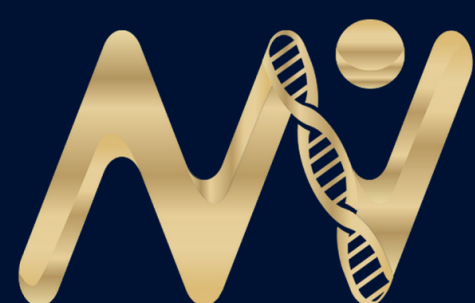


MITO OU VERDADE?

Toda comida congelada faz mal à saúde?

MITO. Sabemos que nos freezers dos supermercados temos muitas opções de comidas que não são saudáveis, porém nem tudo congelado é necessariamente processado ou industrializado.

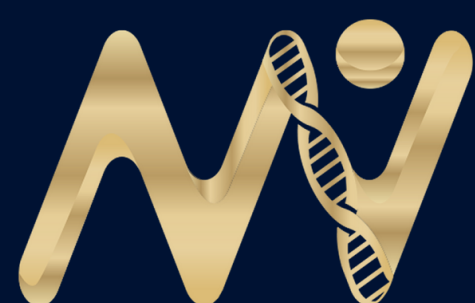
Quando temos uma refeição congelada de modo caseiro, com alimentos "de verdade" não será prejudicial à nossa saúde!



MITO OU VERDADE?

*Alimentos congelados
perdem suas propriedades
nutricionais?*

MITO. A perda de nutrientes (como vitaminas e minerais) através do congelamento é insignificante, por isso não se preocupe e abuse da praticidade dos congelados!

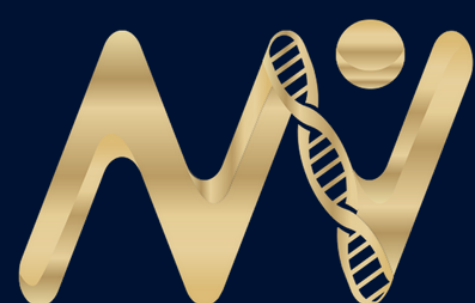


MITO OU VERDADE?

*Alimentos congelados não
perdem a validade?*

MITO. O congelamento irá retardar a deterioração do alimento, mas não significa que ele nunca irá vencer!

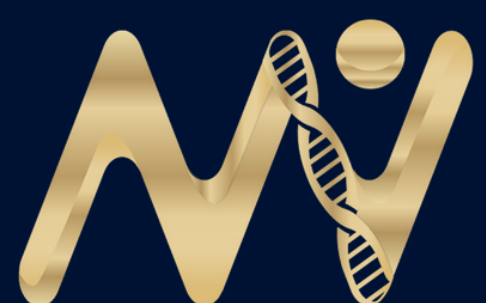
Congelar um alimento que não é consumido há um tempo é a melhor forma de evitar o desperdício, mas não vá esquecer dele lá!



Tempo aproximado de congelamento dos alimentos:

- Pães e bolos: até 6 meses
- Frutas e legumes: de 3 a 6 meses
- Peixes e frutos do mar: de 2 a 6 meses
- Aves e carnes cozidas: de 3 a 6 meses
- Aves e carnes cruas: até 12 meses
- Produtos lácteos: até 6 meses
- Massas cozidas: até 3 meses
- Caldos e sopas: de 2 a 3 meses
- Grãos e cereais: até 3 meses

É importante anotar a data de congelamento para não perder o prazo de validade!

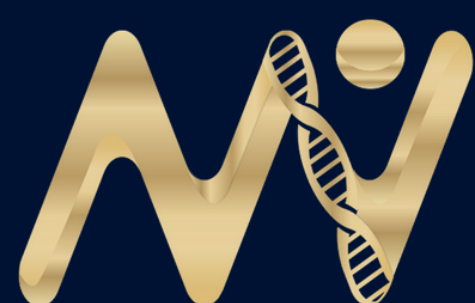


MITO OU VERDADE?

Alguns alimentos não devem ser congelados?

VERDADE. Alguns alimentos, quando congelados, podem apresentar alterações na textura, firmeza, cor e até no sabor.

Não significa que o alimento está estragado, mas ele estará diferente da sua característica normal!

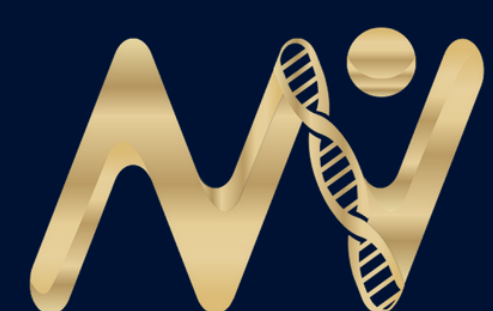


Exemplo de alimentos que NÃO devem ser congelados:

- Frutas e legumes ricos em água (pepino, tomate cru, maçã, pera, melão, melancia, por exemplo);
- Verduras como o alface, a rúcula e a acelga;
- Batata;
- Creme de leite, iogurte e leite (caso vá beber puro depois de descongelar);
- Alguns tipos de queijos;
- Ovo já cozido;
- Maionese e chantilly.



No caso das frutas, você pode congelá-las por um período curto para usar em outra finalidade, como em smoothies e geleias!

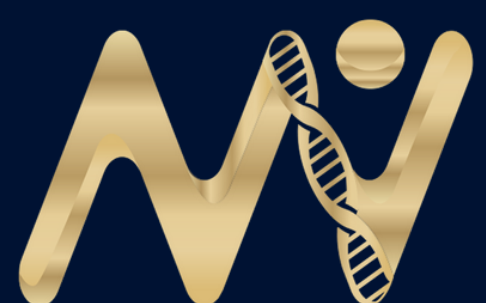


MITO OU VERDADE?

Pães podem ser congelados?

VERDADE. Você comprou pão demais, ou aquela baguete que você não vai conseguir comer até a data de validade? Congelar os pães pode ser a melhor forma de preservá-los!

Dica: na hora de descongelar molhe um pouco a casca do pão e leve ao forno, assim você garante aquela textura de pão assado na hora!

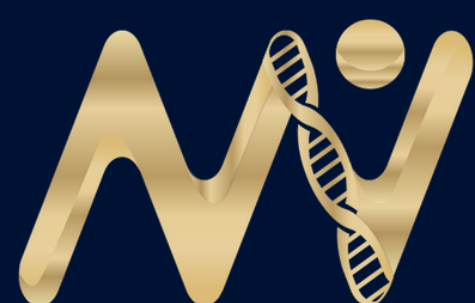


MITO OU VERDADE?

*Alimentos temperados não
podem ir ao freezer?*

MITO. Não há nenhuma restrição de congelamento para alimentos temperados, porém eles terão uma vida mais curta, e seria recomendado consumir dentro de um mês.

Levar ao freezer não vai levar a nenhuma alteração de sabor! Então, não tenha medo de usar seus temperinhos naturais (como alho, cebola, pimenta, salsinha, cebolinha..)



MITO OU VERDADE?

É preciso esperar o alimento esfriar completamente antes de congelar?

MITO. O ideal seria congelar ainda quente, mas para que não acumule muita água durante o congelamento você pode deixá-lo esfriar por 15 minutos em temperatura ambiente, pra depois congelar!

Cuidado para não deixar esfriando por muito tempo, pois a proliferação de microorganismos acontece preferencialmente em temperatura ambiente

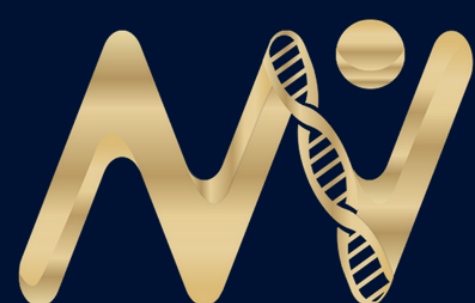


MITO OU VERDADE?

Os produtos devem ser descongelados em temperatura ambiente?

MITO. Retirar o alimento do freezer e deixar descongelar em cima da pia, por exemplo, aumentará o risco de proliferação bacteriana enquanto descongela!

O ideal seria retirar do congelador na noite anterior ao consumo, e fazer o descongelamento na sua geladeira! Nada de deixar no sol pra descongelar, hein?!

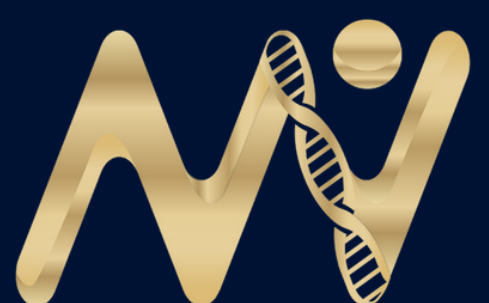


MITO OU VERDADE?

*Ao descongelar um alimento,
ele não pode voltar para o
freezer?*

VERDADE. Um alimento quando recongelado pode perder algumas características como a textura, a cor, a aparência e o sabor.

Além disso, com o descongelamento o produto pode ser exposto a novos microrganismos, e pode ser contaminado.



OI, TUDO BEM?

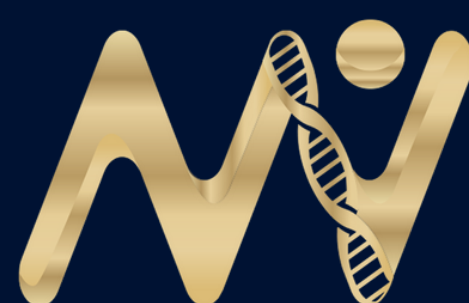
Se você não nos conhece, muito prazer! Somos a MetaFamily, os membros da Equipe MetaVita, uma equipe super diferenciada. Acreditamos que de nada adianta você deixar de viver a vida que tem hoje e deixar de comer seus alimentos preferidos para atingir seus resultados e logo após, descontar sentimentos negativos (estresse, ansiedade, tristeza...) na comida. Isso pode te prejudicar tanto emocionalmente quanto na sua meta pessoal, seja ela melhorar a definição corporal, corrigir algumas desordens típicas femininas, melhorar o desempenho na corrida ou se tornar o destaque do seu time de futebol.

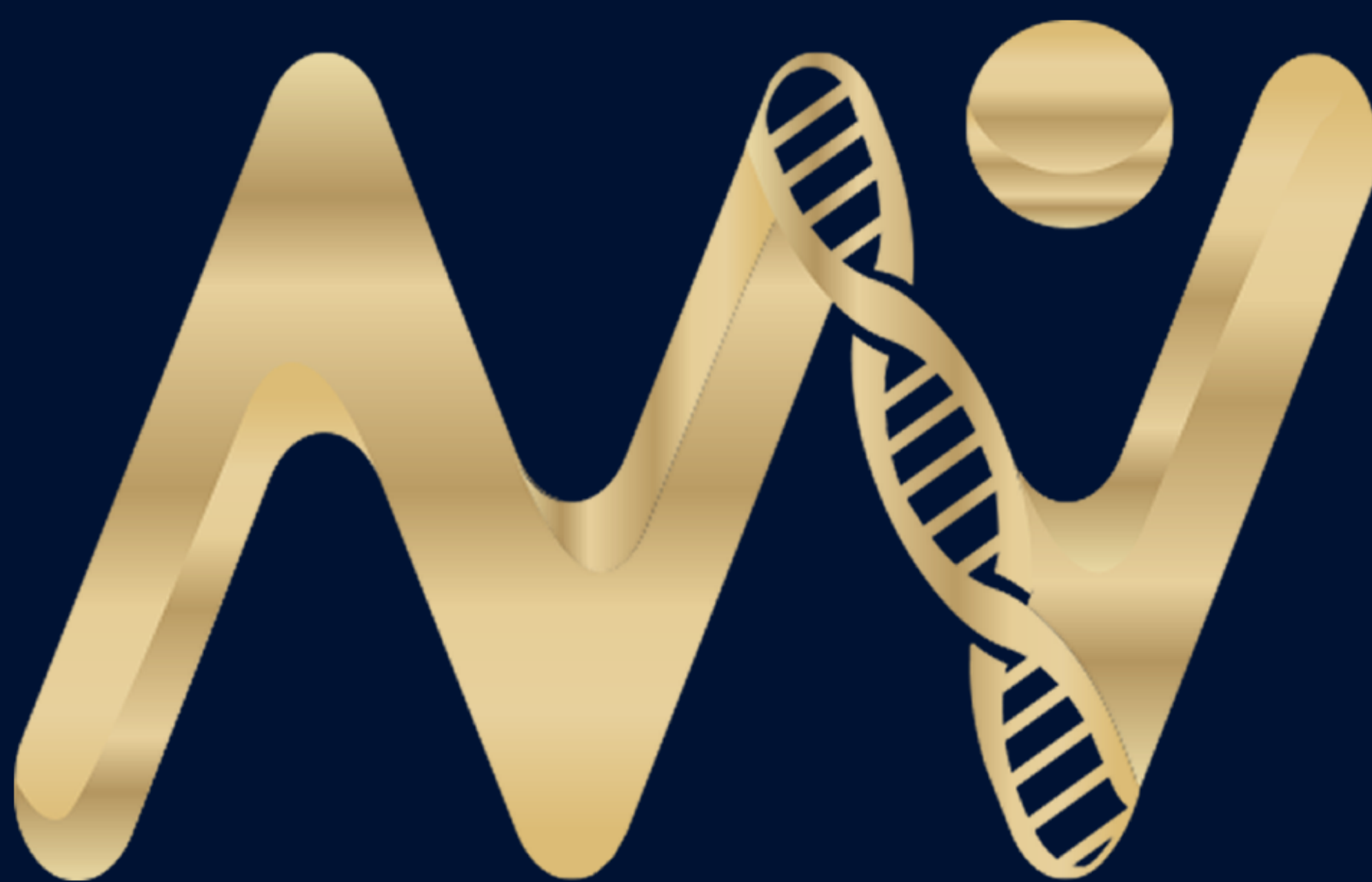
Ensinamos diariamente nossos MetaFriends que é possível ter o resultado que você deseja mesmo que você queira aproveitar o final de semana com os amigos ou com a família, curtindo em um barzinho da Emília Marengo ou comendo uma pizza na Bráz.



FICOU COM ALGUMA DÚVIDA? VEM BATER UM PAPO COM A GENTE. BASTA CLICAR NA NOSSA FOTO! :)

[@CLINICAMETAVITA](#)





@clinicametavita