

# Planejamento Semanal de 5 Minutos com Opções Práticas

---

**Objetivo:** Simplificar a organização das refeições da semana, garantindo escolhas saudáveis e evitando a improvisação que leva a deslizes na dieta.

## Por que Planejar?

---

Planejar suas refeições com antecedência é uma das estratégias mais eficazes para manter uma alimentação saudável. Leva apenas alguns minutos e pode economizar horas de indecisão, idas desnecessárias ao supermercado e o consumo de alimentos não saudáveis por falta de opção.

## O Plano de 5 Minutos:

---

### Passo 1: Escolha as Proteínas (1 minuto)

- Pense nas suas principais refeições (almoço e jantar) para os próximos 5-7 dias.
- Escolha 2-3 tipos de proteínas que você gosta e que são fáceis de preparar:
- Frango (peito, coxa/sobrecoxa sem pele)
- Peixe (tilápia, salmão, sardinha)
- Carne vermelha magra (patinho, alcatra)
- Ovos
- Leguminosas (lentilha, grão de bico, feijão)

### Passo 2: Defina os Carboidratos (1 minuto)

- Selecione 2-3 fontes de carboidratos complexos para acompanhar suas proteínas:
- Arroz integral

- Quinoa
- Batata doce
- Mandioca
- Abóbora

### **Passo 3: Pense nos Vegetais (1 minuto)**

- Escolha uma variedade de vegetais para saladas e cozidos. Priorize os que você mais gosta e que são fáceis de preparar ou já vêm pré-lavados:
- Folhas verdes (alface, rúcula, espinafre)
- Tomate, pepino, cenoura
- Brócolis, couve-flor, abobrinha
- Vagem, quiabo

### **Passo 4: Organize Lanches e Café da Manhã (1 minuto)**

- Pense em opções rápidas e saudáveis para o café da manhã e lanches:
- **Café da Manhã:** Ovos, iogurte natural, frutas, aveia, pão integral.
- **Lanches:** Frutas, oleaginosas, iogurte, gelatina funcional (Módulo 5), pipoca sem óleo (Módulo 5).

### **Passo 5: Faça uma Lista de Compras Rápida (1 minuto)**

- Com base nas suas escolhas, anote os itens que você precisa comprar.
- Verifique o que você já tem em casa para evitar desperdício.

## **Dicas Extras para Facilitar:**

---

- **Cozinhe em Lotes (Meal Prep):** Dedique 1-2 horas em um dia (ex: domingo) para cozinhar e porcionar algumas proteínas e carboidratos para a semana. Isso economiza tempo durante a semana.
- **Tenha Opções Congeladas:** Mantenha vegetais congelados, frutas para smoothies e porções de proteínas cozidas no freezer.

- **Temperos Prontos:** Deixe temperos naturais (alho picado, cebola picada, ervas frescas) prontos na geladeira.
- **Use os Módulos Anteriores:** As receitas dos Módulos 2 a 7 são ótimas opções para incluir no seu planejamento semanal.
- **Flexibilidade:** O planejamento é um guia, não uma regra rígida. Adapte-o conforme sua rotina e preferências, mas tente manter o foco nas escolhas saudáveis.