



COMO PREPARAR

Marmitas Fit

para rotina semanal

GUIA COMPLETO





ORIENTAÇÃO

"A falta de planejamento é o primeiro passo ao fracasso."

VAMOS PLANEJAR SUA SEMANA?

Se você tem uma agenda cheia com o trabalho, estudos e outros compromissos ao longo da semana, sabe que manter uma alimentação saudável e equilibrada não é tarefa fácil. Para facilitar o dia a dia, estão em alta as marmitas fit congeladas, que você pode comprar ou preparar para toda a semana. A maior vantagem de montar suas refeições previamente é poder congelá-las, usando apenas o micro-ondas para descongelar. Se você tem dúvidas de como montar um cardápio semanal saudável e prático, confira nossas dicas.

BENEFÍCIOS DA MARMITA FIT

1. É a melhor forma de organizar sua dieta pois, tendo tudo pronto, você não vai procurar outros alimentos. Dessa forma, você diminui as “jacadas”.
2. Ao optar por preparar suas próprias marmitas, você economiza dinheiro. É muito mais barato preparar sua própria refeição do que comprar comida pronta.
3. É a única forma de ter controle sobre a qualidade dos ingredientes, assim como as quantidades de gordura e sal.
4. Estando sempre bem alimentada, vai ser mais fácil dizer não, quando alguém te oferecer algo calórico.
5. Se optar por cozinhar o cardápio semanal no mesmo dia e congelar, você ainda vai economizar tempo. Isso porque não vai precisar cozinhar todos os dias.
6. Fica muito mais fácil seguir a dieta da nutri ou se alimentar de forma saudável.
7. Você evita o desperdício dos alimentos.
8. Você não “repete” o prato. Isso vai te fazer comer na medida exata que o seu corpo precisa.



PREPARANDO A SEMANA

COMO COMPOR UM CARDÁPIO



QUE ALIMENTOS UTILIZAR?

O primeiro passo para o preparo das marmitas congeladas é a escolha dos alimentos. Você pode fazer diversas combinações com os ingredientes da sua preferência. No entanto, para que você tenha um cardápio fit semanal, foque naqueles alimentos com mais poderes nutritivos. Como, por exemplo, alimentos da lista de supermercado do Planejamento da Nutricionista T360º:

Legumes sugeridos:

- Brócolis, Aspargo, Cogumelos, Couve-flor, Vagem, Abobrinha, Berinjela, Jiló e Quiabo. Se tiver algum legume fora da lista que você goste, podemos avaliar e inseri-lo.

Proteína sugerida:

- Frango, Peixe, Carne vermelha magra, Carne suína magra e ovos. Ovos, PTS (proteína texturizada da soja) já preparada.
- Não consumir pele de aves e gordura aparente.
- Quantidade das carnes: média de 150g crua por refeição.

SUGESTÃO DE CARDÁPIOS

Escolha **primeiro a proteína** do dia

SUGESTÃO DE PREPARO DAS CARNES

As proteínas devem ser cozidas, grelhadas (sem óleo) ou assadas, temperadas com temperos naturais (como alho, cebola, cheiro-verde, temperos secos, pimenta). **Atenção: não utilize** temperos prontos (sazon, caldo knorr, etc).

Exemplos de preparo:

- Frango desfiado cremoso com alho-poró refogado e iogurte natural.
- Filé de frango em cubos refogado com cebola, alho e especiarias.
- Filé de frango grelhado.
- Carne moída refogada.
- Carne de panela desfiada.
- Carne em cubos ao molho de tomate caseiro
- Proteína texturizada da soja refogada

SUGESTÃO DE CARDÁPIOS

Depois, acompanhe com os legumes e folhosos refogados.

SUGESTÃO DE PREPARO DOS LEGUMES

Os legumes devem se consumidos crus, cozidos no vapor ou em água, grelhados (sem óleo), refogados (com um fiozinho de azeite e água) ou assados. Devem estar temperados com temperos naturais.

- Mix de legumes – vagem, cebola e jiló – picados em pequenos pedaços e cozidos no vapor.
- Abobrinha cortada em pequenos pedaços, refogada com cebola e alho.
- Chuchu cozido e refogado ao alho e azeite.
- Purê de couve-flor
- Brócolis cozido no vapor
- Couve-flor gratinada
- Mix de cenoura e beterraba **cruas** raladas



INSTRUÇÕES PARA PREPARAR AS SUAS MARMITAS FIT CONGELADAS:

RECIPIENTES E MONTAGEM



ESCOLHA DO RECIPIENTE

Antes de montar as suas marmitas, é importante que você tenha recipientes próprios para o uso em congelador e no micro-ondas, como potes de vidro herméticos, ou de plástico (como na imagem abaixo).

Além disso, o tamanho do recipiente vai depender da quantidade de alimento que você tem o hábito de comer. Se você está montando um cardápio semanal para mais de uma pessoa, faça porções maiores, para que seja mais prático na hora de dividir as refeições.





MONTAGEM DAS MARMITAS



Uma boa dica na hora de preparar as suas marmitas congeladas, é colocar cada alimento em um terço do recipiente. Dessa forma, você equilibra os ingredientes e tem uma refeição completa e balanceada. Exemplo de 1 semana, onde você tenha frango e carne moída como fontes de proteína disponíveis:

| Dia da Semana | Proteína | Legumes | Folhosos |
|----------------------|---|---|--|
| Segunda-feira | Filé de frango grelhado | Purê de couve-flor | repolho refogado |
| Terça-feira | Carne moída | Jiló refogado e chuchu no azeite e óleo | acelga refogada |
| Quarta-feira | Cubos de frango refogados | Vagem e couve-flor cozidos no vapor | couve refogada |
| Quinta-feira | Carne moída com molho de tomate caseiro | Macarrão de abobrinha | salada crua (conservada separadamente) |
| Sexta-feira | Frango com alho poró cremoso | Couve-flor gratinada e | couve refogada |
| Sábado | Hambúrguer caseiro | vagem e brócolis cozidos | espinafre refogado |
| Domingo | Carne moída com cogumelos | antepatso de berinjela fit | repolho refogado |



COMO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Passo 1:

Descarte as folhas e as partes estragadas.

Passo 2:

Lave todas as frutas, legumes e vegetais folhosos em água corrente tratada, folha por folha, para remover as impurezas da superfície.

Passo 3:

Para frutas, legumes e verduras que serão consumidos crus e com casca, deixe-os em uma bacia, cobertos com solução clorada, entre 10 e 15 minutos.

Passo 4:

Em seguida, enxágue-os, um a um, em água corrente própria para consumo. Lembre-se: água limpa e vinagre não são suficientes para eliminar micro-organismos. E o detergente não deve ser utilizado para esta finalidade.

Passo 5:

Mantenha-os sob refrigeração, na geladeira (secos), até o momento de servir.

***Preparando a solução clorada:**

Água sanitária - O único tipo de água sanitária que pode ser usado para higienizar alimentos é o que vem somente com água e hipoclorito de sódio (numa concentração que pode variar de 1,0 a 2,5%).

Algumas marcas contêm alvejante e perfume e **não podem ser usadas** para esta finalidade. Leia o rótulo, para identificar o produto adequado. Hipoclorito de sódio - O hipoclorito de sódio é encontrado nas concentrações de 1,0% ou 2,5%, em frascos de 1 litro.

Modo de preparo:

Opção 1 = Água sanitária com 1,0% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio de 1,0% - 2 colheres de sopa do produto, para cada litro de água própria para consumo.

Opção 2 = Água sanitária com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio de 2,5% - 1 colher de sopa do produto, para cada litro de água própria para consumo.



CONGELAR E DESCONGELAR

Mais simples do que imaginamos





CONGELANDO E DESCONGELANDO A MARMITA

Para as refeições durarem uma ou mais semanas, é importante que o congelamento dos alimentos seja feito corretamente. Se você vai congelar legumes e verduras, cozinhe-os primeiramente no vapor e, depois, mergulhe-os na água gelada. Já para os grãos (como a soja), o ideal é que você cozinhe sem tempero, assim como para as proteínas, que devem estar frescas também.

Mas lembre-se que, para preparar as marmitas congeladas, é extremamente importante que os recipientes suportem baixas e altas temperaturas. Ou seja, que possa ser levado para o freezer e micro-ondas.

Já o descongelamento, também deve ser feito com cuidado. Caso contrário, a sua comida pode acabar estragando, se ela ficar mais tempo do que o necessário. Afinal, a média é de 3 minutos para cada porção.



COMO DESCONGELAR ALIMENTOS SEM ESTRAGÁ-LOS

COMO DESCONGELAR MARMITA

O micro-ondas é sua principal ferramenta na hora de descongelar a marmita. Você pode tanto usar o modo de descongelamento do seu aparelho, como colocar a comida congelada ali dentro, e ir colocando de 2 em 2 minutos, ou 3 em 3, variando, dependendo das características do aparelho. Se tiver legumes cozidos, uma dica é que, no momento do preparo, cozinhe-os "al dente", que eles terminarão de chegar "ao ponto" no descongelamento.

COMO DESCONGELAR LEGUMES

Para descongelar seus legumes crus, a forma mais prática é cozinhando-os de fato. Assim, você não perde tempo, e nem faz aquela bagunça na cozinha, sujando muita louça.

Outro método é utilizar o vapor da água. Esse processo é um pouco mais demorado, mas você tem um pouco mais de controle do cozimento dos legumes.



A smiling woman with dark hair tied back, wearing a white t-shirt and a pink apron with green straps. She is holding a metal whisk and standing in a kitchen. The background is slightly blurred, showing kitchen cabinets and a countertop.

SUGESTÕES DE PREPAROS

Proteínas para marmita fit

Abaixo, deixamos **45 sugestões de preparos**, que você pode compor em sua marmita fit.

- 1. Atum com quinoa:** nessa proposta, o atum natural deve ser incrementado com a crosta de quinoa e, depois, ser apenas selado em uma frigideira.
- 2. Lombinho assado:** muita gente pensa que a carne de porco não pode entrar em uma dieta saudável, mas isso não é verdade. É preciso escolher cortes suínos mais saudáveis – como o lombo – e preparar a carne de uma maneira saudável, como é o caso dessa opção assada.
- 3. Carne com legumes:** uma dica muito importante dessa receita é escolher um corte bovino magro, como o patinho, por exemplo. Nessa sugestão, a carne é grelhada com um fio de azeite e misturada com legumes cozidos da lista da nossa nutri (chuchu, brócolis e aspargos, por exemplo) e champignon fresco.
- 4. Almôndega:** carne moída magra, combinada com 1 ovo e temperos. Podemos utilizar a sopa proteica (Nutrisoup) para ajudar a dar "liga". Depois que a massa estiver pronta, basta moldar as almôndegas e assar por, aproximadamente, 20 minutos. Se você quiser que seu prato seja mais incrementado, ainda pode adicionar um molho de tomate caseiro.
- 5. Peixe vegano:** o peixe vegano é feito com tofu e alga nori, e é um ótimo substituto para o bacalhau. Além disso, sugerimos que ele seja preparado com legumes da lista da nutri, que já pode ser o carboidrato para a sua marmita.
- 6. Omelete de espinafre:** um omelete pode ser uma ótima escolha para quando você não quer passar muito tempo na cozinha, certo? Mas nem por isso ele precisa ser simples. Aqui, a sugestão é incrementar o sabor dos ovos com uma boa quantidade de espinafre.
- 7. Bife à role:** para preparar esse prato com sucesso, uma dica interessante é comprar bifos bem finos e sem gordura. A carne recheada com aspargos, chuchu ou outro legume, é enrolada e, depois, colocada em uma panela de pressão para cozinhar. O resultado é um bife à rolê bem suculento e com gostinho de "quero mais".

Proteínas para marmita fit

8. Hambúrguer de grão-de-bico: que o grão-de-bico é um ingrediente cheio de nutrientes não é nenhuma novidade, mas sabia que ele é uma ótima fonte de proteína vegetal? Para preparar os hambúrgueres, basta cozinhar o grão-de-bico, amassar, temperar e usar sopa proteica (Nutrisoup) para "dar liga". Depois, é só montar e congelar!

9. Cogumelos salteados: nessa proposta, é só colocar cogumelos frescos de sua preferência, em uma frigideira com um fio de azeite, alho, sal, pimenta-do-reino, suco de limão e ervas frescas. O prato fica pronto em apenas alguns minutos e o sabor é muito bom!

10. Frango colorido: para incrementar o frango grelhado do dia a dia, basta combinar o frango com brócolis, vagem e repolho roxo. Outro segredo do prato está no preparo do tempero, que você pode usar e abusar de temperos naturais para dar um sabor delicioso!

11. Shitake assado: coloque os cogumelos salgados dentro de uma assadeira, tampe com papel alumínio e leve para assar em forno médio por aproximadamente 25 minutos. (mas lembre-se que cogumelos não contem proteínas suficientes para uma refeição, ok?)

12. Bife à parmegiana: para fazer bifes à parmegiana sem muitas calorias é preciso dourá-los em uma frigideira antiaderente e acrescentar molho de tomate caseiro e fatias de mussarela light. Depois disso, seu prato estará prontinho.

Saladas e legumes para marmita fit

13. Salada de brócolis com couve-flor: combinar brócolis com couve-flor é uma maneira simples de deixar sua marmita muito gostosa e cheia de nutrientes. Além disso, aqui, a sugestão é preparar os legumes no micro-ondas, o que reduz drasticamente seu tempo na cozinha.

14. Abobrinha com grão-de-bico: para quem gosta de saladas quentes, essa receita pode ser uma ótima pedida. Aqui, o grão-de-bico é combinado com abobrinha e curry, o que faz com que o gostinho do prato seja bem marcante.

Saladas e legumes para marmita fit

15. Salada de folhas com frutas: para quem gosta de saladas com um toque adocicado, essa receita, que combina maçã, morangos, folhas de rúcula, alface e repolho com castanha-de-caju, pode ser uma boa pedida. Para temperar, suco de limão tahiti, azeite de oliva e salsinha picada.

16. Salada no pote: a salada no pote pode ser uma ótima alternativa para quem quer economizar tempo, já que é possível deixar pronta a salada da semana inteira. Para isso, você coloca em um pote seu mix de folhas (alface, rúcula, agrião, etc.) e legumes (tomate, pepino, couve-flor/brócolis cozido, cenoura/beterraba ralada). Prepare vários potes para consumir durante toda a semana e conserve na geladeira.

17. Salada verde: uma salada verde não precisa ser simples. Aqui a sugestão é combinar alface americana, rúcula, morangos e lascas de gorgonzola – ou outro queijo de sabor intenso para contrastar com a fruta. Só não exagere na quantidade de queijo, senão sua salada ficará calórica.

18. Salada roxa refrescante: essa é uma proposta de salada que além de ser refrescante, é bonita e saborosa. O principal ingrediente é o repolho roxo, mas você também vai precisar de salsinha, cebolinha, suco de limão, azeite, sal e pimenta-do-reino.

19. Salada de maçã verde: nessa proposta, você poderá preparar uma deliciosa salada de maçã verde com avelãs, erva-doce e folhas de hortelã. Para que seu prato fique ainda mais gostoso, você também pode adicionar um delicioso molho para temperar sua salada (no nosso portal de receitas tem várias sugestões de molhos caseiros deliciosos).

20. Salada de tomate: que tal incrementar sua marmita com tomate-cereja bem temperadinho? Essa é uma ótima sugestão para quem busca praticidade, mas não quer deixar a salada de fora da refeição.

21. Aspargos: essa é uma sugestão bem simples em que você cozinha aspargos e tempera bem.

Saladas e legumes para marmita fit

22. Arroz de couve-flor: o arroz faz parte da alimentação diária de uma grande parte de brasileiros e, para quem quer manter um cardápio mais saudável e com uma menor quantidade de calorias, a versão com couve-flor pode ser uma ótima escolha. No nosso portal de receitas, você confere uma receita simples, mas ideal para quem quer um arroz soltinho e bem gostoso.

23. Risoto de abobrinha: é possível fazer um risoto light? Sim! Aqui, a dica é substituir o arroz pela abobrinha ralada. Além disso, você pode incrementar o prato com frango grelhado, cebola, alho, salsa, pimenta-preta, sal rosa e parmesão e iogurte natural.

24. Massa primavera: nessa proposta, você prepara um macarrão com abobrinha, tomate, azeite de oliva, alho-poró, manjerição, pimenta-do-reino e sal. Essa é uma opção bem leve e pode ser uma ótima pedida para os dias de calor intenso. Tem receita de macarrão de abobrinha no nosso portal.

25. Purê de couve-flor: para fazer um purê que não seja cheio de calorias, você só vai precisar misturar a couve-flor cozida e amassada com um pouco de leite desnatado ou iogurte natural. A escolha de ingredientes faz toda a diferença no resultado final e essa receita é a prova disso.

Acompanhamentos variados

26. Homus: o homus é uma pasta feita com grão-de-bico e temperos. Para quem quer uma versão diferente feita com esse legume, essa proposta pode ser uma boa pedida para ser testada em casa.

27. Sopa fria de pepino: essa é uma proposta de sopa diurética e que conta com uma baixa quantidade de calorias, ideal para quem quer preparar uma marmita fit. Nessa proposta, você bate 2 pepinos no liquidificador, com 1 pote de iogurte natural e temperos como sal, limão e azeite.

28. Nuggets de frango fit: é uma receita deliciosa, com gosto de infância, na versão fit. Uma das melhores receitas disponíveis no nosso portal que você vai provar.

Acompanhamentos variados

29. Quibe de berinjela: já pensou em deixar o trigo de lado no preparo de um quibe e usar a berinjela no seu lugar? Essa é a proposta, que usa berinjela ralada no lugar do trigo e que vai deixar sua marmita fit muito mais gostosa.

30. Maionese de abacate: a maionese de abacate é uma ótima pedida para veganos. Isso porque ela é feita apenas com abacate, suco de limão, alho, pimenta-do-reino, sal e uma pequena quantidade de azeite. Além disso, ela é ótima para dar um toque extra de sabor para a sua refeição. Apenas cuidado, pois abacate é fonte de gordura saudável, consequentemente, é bem calórico.

Pratos fit variados

31. Lasanha de abobrinha: a lasanha de abobrinha, além de ser muito charmosa, ainda conta com um gostinho incrível e um passo a passo que não é muito complicado. Aqui, as camadas são feitas intercalando fatias do legume, cream cheese ou creme de ricota, tomate e carne moída. Além desses ingredientes, você vai precisar de sal e pimenta-do-reino para o tempero.

32. Berinjela ou abobrinha recheada: nessa proposta, você prepara uma deliciosa berinjela ou abobrinha recheada com frango desfiado ao molho de tomate. Essa é uma opção simples, mas que pode fazer com que sua marmita fit seja um grande sucesso, tanto no sabor, quanto na aparência. Basta cortar o legume ao meio em sentido transversal, retirar o miolo, rechear e levar para o forno para assar.

33. Panqueca proteica: a panqueca não precisa ser, necessariamente, um prato calórico e essa proposta é a prova disso. Aqui, a massa é feita com NutriSoup, leite desnatado (ou Nutrev) e ovo. Já o recheio, fica por conta de um frango desfiado, ao molho de tomate.

Pratos fit variados

34. Pizza de couve-flor: já pensou em preparar uma pizza com massa de couve-flor? Essa é a proposta dessa massa de sucesso. Basta tritar a couve-flor crua no liquidificador, depois passar na água fervente e coar em um pano limpo e seco. Despejar essa massa em uma forma redonda ou prato e rechear! Além disso, o interessante dessa opção é que você sempre pode variar no recheio, para não cair na rotina e, assim, saborear ingredientes diferentes.

35. Sopa de legumes com carne: sua marmita fit pode muito bem ser uma sopa nos dias frios ou que pedem por uma refeição mais leve. A combinação da NutriSoup, com legumes cozidos da lista da nutri, além de ser saborosa, ainda é muito nutritiva. Tudo isso sem contar com muitas calorias.

36. Yakisoba: o segredo dessa proposta é usar o macarrão de pupunha, um macarrão que conta com pouquíssimas calorias. Além dele, você vai precisar de legumes, molho de soja (shoyu light) e carne bovina picadinha refogada. O modo de preparo não é dos mais rápidos, mas o resultado compensa cada minuto na cozinha.

37. Strogonoff de carne: o segredo de um strogonoff que não seja cheio de calorias está na escolha da carne – que deve ser magra – e dos ingredientes usados para o preparo do molho, que, aqui, a proposta é fazer com iogurte natural, molho de tomate caseiro, sal e pimenta-do-reino. Para incrementar o sabor do prato, pode usar champignon fresco.

38. Fricassê de frango: é possível preparar um fricassê de frango que não seja cheio de calorias, e o segredo está na escolha de ingredientes. Aqui a proposta, por exemplo, o purê/creme é feito de couve-flor. Esse é um prato que não dá muito trabalho para ser feito, mas pode deixar sua marmita fit muito mais gostosa.