

Como organizar a marmita da semana

Para preparar as marmitas da semana, é preciso se organizar. Tem gente que prepara um dia antes ou até no mesmo dia.

Quem se preocupa com a alimentação saudável ou faz dieta sabe a importância de comer de 3 em 3 horas.

Planejando as Refeições:

Sem planejamento = Sem Resultado. Para conseguir aquele tão almejado corpo é preciso planejamento. Tanto dentro como fora da cozinha. Por isso mesmo, o primeiro passo para que você comece a enxergar resultados na balança e no seu corpo é comer corretamente.



O primeiro passo é entender como é sua rotina diária.

Quantidade de refeições que serão feitas.

Minha dieta consiste em 7 refeições ao longo do dia, 4 dessas faço 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.

Preparando as refeições: O que você gosta de comer / quer comer / pode comer?

Conhecer a si mesmo, é o melhor conselho que posso te dar. Do que adianta você forçar para comer brócolis, se você não suporta o legume?! Vai comprar, preparar, tentar comer e no final vai se frustrar. No final, vai ter perdido seu dinheiro, tempo e ainda por cima, vai ficar frustrada e com chances de abandonar a dieta.

Alimentos saudáveis podem ser muito saborosos quanto preparados de maneira correta ou até mesmo diferente. Se você vai seguir um plano nutricional, converse com seu nutricionista e tentem juntos chegar a um plano que seja bom pra sua saúde mas também pra sua mente!

Quando devo preparar minhas refeições?

Preparo as refeições semanalmente, normalmente no domingo. Cozinho normalmente 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 ;)).

A comida aguenta numa boa uns 2 dias na geladeira, neste caso não precisa congelar todos os potes. Você pode deixar 2 na geladeira, na parte de frios. À partir do segundo dia, retire um pote do congelador e deixe na geladeira ou pia para levar no dia seguinte para o trabalho. As bolsas térmicas são minhas atuais melhores amigas, e agora existem uma variedade de marcas e modelos lindas.

Dica: Não congele as saladas nunquinha! Nem os vegetais como brócolis, cenoura, etc. Os vegetais perdem suas propriedades.