

Dicas de

PLANEJAMENTO SEMANAL

de refeições saudáveis

Planejar suas refeições semanalmente é uma estratégia eficiente para garantir uma alimentação saudável e equilibrada. Aqui estão algumas dicas para te ajudar a planejar suas refeições de forma adequada:

A Defina suas metas: antes de começar o planejamento, estabeleça metas realistas para sua alimentação. Considere suas preferências pessoais e restrições alimentares, se houver. Isso o ajudará a orientar suas escolhas alimentares.



B Faça um cardápio semanal: reserve um tempo para criar um cardápio semanal com base nos alimentos que você deseja incluir em suas refeições. Considere todos os grupos alimentares e planeje opções variadas e equilibradas. Inclua refeições principais (almoço e jantar) e também opções para lanches e café da manhã.



C Liste os ingredientes necessários: com base no cardápio semanal, faça uma lista de compras detalhada com os ingredientes necessários para cada refeição. Isso ajudará a garantir que você tenha tudo à mão e evitará compras desnecessárias.



D Organize seu tempo: reserve um momento no final de semana para preparar uma parte das refeições. Você pode cozinhar e armazenar alimentos básicos, como arroz, feijão, proteínas e legumes cortados. Isso agilizará o processo durante a semana e facilitará a montagem das marmitas.

E Use a técnica do meal prep: prepare refeições parcialmente ou completamente com antecedência. Por exemplo, corte legumes e armazene-os em recipientes separados, cozinhe uma quantidade maior de proteínas para utilizar em diferentes refeições, ou monte saladas em potes individuais para facilitar o consumo.

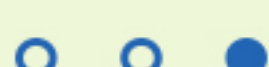


F Congele porções extras: se você cozinhar quantidades maiores de certos pratos, aproveite para congelar porções extras. Assim, você terá refeições prontas em momentos de pressa ou imprevistos.





G Varie suas receitas: explore diferentes receitas e sabores ao planejar suas refeições. Isso ajudará a evitar a monotonia alimentar e manterá o prazer em comer de forma saudável.



H Esteja aberto a ajustes: flexibilidade é importante ao planejar refeições. Você pode precisar adaptar sua programação conforme a disponibilidade de ingredientes frescos ou de acordo com eventos sociais. Esteja aberto a ajustes, mas tente manter as **4 regras de ouro:**

I fazer dos alimentos *in natura* e minimamente processados de origem vegetal a base da sua alimentação;



II utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades no preparo das refeições;



III limitar os alimentos processados;



IV evitar os alimentos ultraprocessados, como aqueles produtos industrializados prontos para consumir e/ou aquecer.



Lembre-se de que o planejamento semanal de refeições é uma estratégia pessoal e pode ser adaptado de acordo com suas necessidades individuais.

Experimente diferentes abordagens e encontre a que funciona melhor para você. Ao planejar com antecedência, você estará mais propenso a fazer escolhas alimentares saudáveis durante toda a semana.