

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Plano de Refeições

Montar seu plano de refeições antecipadamente vai contribuir muito para tirar sua vida do caos, não só porque você economiza tempo e dinheiro no supermercado, mas porque ele ajudará a você atingir suas metas de saúde e ajudará na construção de um corpo que realmente agrade você.

Quando você vai no supermercado, na feira e no açougue sem saber o que vai fazer, acaba comprando muito mais do que precisa, muitas vezes alimentos vão para o lixo porque estragaram e você ainda acaba comendo porcarias para os dias que não sobra tempo, e aí nada mais “útil” que ter um congelado, um pacote de biscoito ou qualquer porcaria que se prepara em 5 minutos e / ou que não exige nenhum outro esforço além de abrir um pacote.

Vamos combinar, isso não é inteligente, mas a maioria de nós faz isso a vida inteira!

Mas sempre há tempo de mudar nossa vida para melhor e adotar estratégias que otimizem nosso dia-a-dia de forma que tudo nos leve em direção ao nosso objetivo.



Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Benefícios de organizar sua rotina de alimentação

1. Permite você se manter em uma dieta saudável. Uma vida desorganizada e cheia de imprevistos nos deixa ansiosos e nos faz comer tudo o que não deveria.
2. **Variação dos alimentos:** o planejamento do cardápio é importante para variar as preparações. Afinal, ninguém consegue seguir adiante com uma dieta na qual se come todos os dias praticamente os mesmos alimentos!
3. **Economia:** com o cardápio semanal em mãos é possível ir ao supermercado e comprar somente o necessário, evitando, assim, gastos desnecessários.
4. **Tempo:** com o cardápio semanal em mãos, não se perde tempo, durante a semana, indo ao supermercado etc. comprar um ingrediente ou outro que faltou para preparar determinado prato. Basta utilizar os ingredientes que já estão em casa para fazer os alimentos já determinados no cardápio.
5. **Nutrição:** tendo um cardápio semanal, fica mais fácil fugir das possíveis “tentações” (como doces, fast food, lanches). “A falta de planejamento leva as pessoas a consumirem produtos de fácil preparo e pouca qualidade nutricional, como é o caso de miojo, nuggets, lasanhas congeladas, pizza etc. Se existir um cardápio, fica mais fácil seguir a dieta”.
6. **Não desperdício:** indo ao supermercado com o cardápio semanal em mãos, compra-se somente o necessário, evitando-se assim, também, o desperdício dos alimentos perecíveis.
7. **Foco:** parece bobagem, mas o ato de, semanalmente, sentar e organizar como será a sua alimentação ao longo da semana – que incluirá tudo aquilo que você gosta (claro, mas que também é saudável) – a deixará mais motivada para seguir em frente com seu objetivo de uma vida saudável.

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Como preparar o cardápio semanal

Está convencido do quanto vale fazer o seu cardápio da semana? Para colocar a proposta em prática, confira algumas dicas:

Faça as contas: Antes de qualquer coisa, considere quantas pessoas vão consumir as refeições. A demanda de ingredientes para o cardápio da semana de um casal é diferente para quem come sozinho. Fazer esse cálculo evita exageros e desperdícios. Observe se as sobras serão consumidas no jantar, por exemplo, ou congeladas. Faça sempre uma lista completa de gastos no supermercado, no açougue e na feira. Outro hábito bacana é pensar no reaproveitamento dos ingredientes, que podem virar um prato novo em outra refeição. Isso ajuda a economizar tempo e dinheiro.

Adiante o seu trabalho: Tudo o que a gente quer é praticidade, certo? Então, adiante a preparação dos alimentos o máximo possível. Prefira comprar frutas e legumes maduros. Ao chegar em casa, deixe os alimentos descascados e cortados em saquinhos ou potinhos. Alguns legumes podem ser previamente cozidos e congelados. Armazene bem as carnes, em porções adequadas para o consumo. Use etiquetas para facilitar a identificação dos alimentos na geladeira e no freezer.

Alguns detalhes fazem diferença: Prefira recipientes de vidro para montar a marmita, porque alguns tipos de plástico liberam substâncias tóxicas para o alimento, o que é prejudicial à saúde. Mantenha a refeição sempre bem refrigerada e preste atenção nos pratos que não devem ser temperados com muita antecedência. Saladas, por exemplo, devem ser preparadas no dia e temperadas somente na hora de consumir, para que as folhas não murchem nem estraguem.



Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Passo a passo de como montar um cardápio semanal

1. A primeira coisa a ser feita é você **pensar em como funciona a sua rotina**. Você almoça em casa ou no trabalho? Você tem tempo de ir em casa para fazer um lanche da tarde ou vai direto para faculdade? Tudo isso influencia no seu cardápio, então tenha esses pontos em mente.

3. **Tenha um caderno de receitas ou sites de culinária salvo nos seus favoritos**, pois isso ajuda muito a se manter criativo e variar mais o cardápio (mas atenção, você não precisa de uma refeição diferente para cada 365 dias do ano). E lembre-se, aqui neste e-book e no blog tem uma categoria chamada receitas que te ajuda a descobrir receitas práticas e fáceis.

4. **Imprima e avalie quais dos dois modelos abaixo fazem sentido para você**, e comece a montar o seu plano de refeições semanal (se puder, monte do mês). Sempre separando os dias da semana e os horários de cada refeição, ou separando por almoço e jantar se for o caso. Dica: aqui em casa cozinhamos apenas 1 vez ao dia, então a mesma comida do almoço é a da janta, apenas excluímos um item o outro de acordo com a meta de saúde do mês.

Exemplo: Minha mãe quer emagrecer, então ela não faz o lanche da tarde e às vezes nem janta, ou não come feijão à noite. Eu quero perder barriga e construir massa muscular e faço academia à noite, então eu faço o lanche pré treino e depois janto normal.

Esse exemplo é um cardápio de uma pessoa que levanta por volta das 6 da manhã e dorme por volta das 22h00, mas no seu cardápio isso deve ser mudado se a sua rotina é diferente.

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Planejamento Mensal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Café da Manhã	Pão sem glúten Café com creme de leite Mamão com granola	Ovos mexidos com bacon e banana	Tapioca e salada de frutas	Omelete com tomate cereja, cebola e salsa	Crepioca com queijo branco	Bolo de cenoura sem glúten	livre
Refeições (Almoço e Janta)	Bife acebolado de alcatra e salada variada	Peito de frango grelhado com legumes ou salada	Peixe com batata doce e salada	Carne moída com couve refogada	Estrogonofe de frango e salada	Lasanha de berinjela	Ovos cozidos, salada e morangos
Lanches	Lanche no prato	Crepioca com queijo branco	Omelete com 4 claras e 1 gema misturados com 3 colheres de aveia integral	Batata doce e ovos cozidos	Ovos mexidos	1 copo com vitamina 200ml	Salada de fruta com chia, granola ou linhaça, adoçada com mel

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Sobre as escolhas de refeição

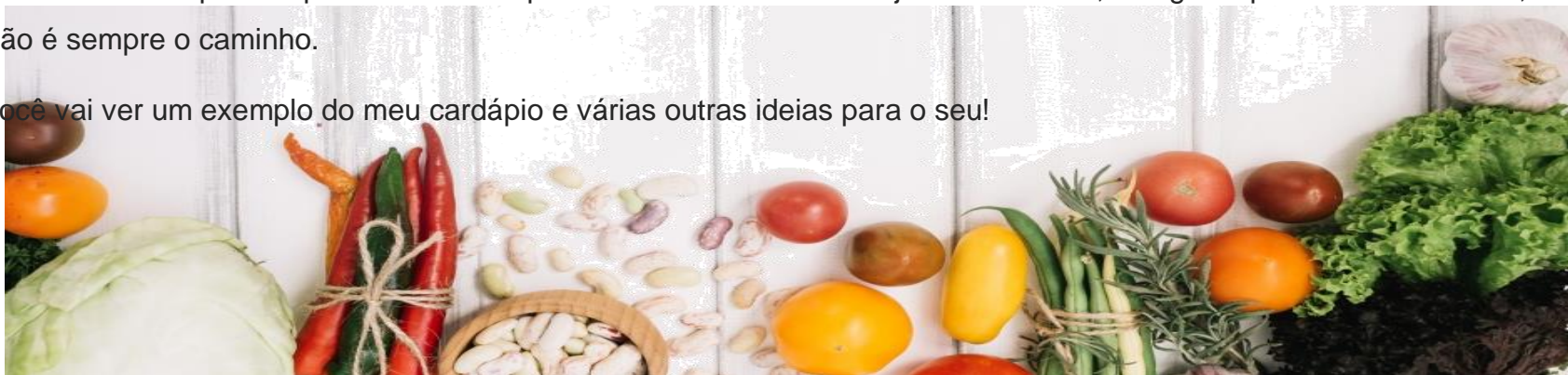
As opções de alimentos a serem ingeridas abaixo são todas com base no estilo Low Carb / Paleo, ou seja, com baixo teor de carboidratos. Eu escolhi esse estilo de alimentação devido a exclusão de carboidratos processados (bolachas, pão, bolos, massas à base de glúten, refrigerantes, sucos artificiais, etc.) e os vários benefícios já comprovados relacionados a ingestão desses alimentos, como melhora da saúde geral e emagrecimento se este for o seu caso.

Adotar essa alimentação foi essencial para eu resolver problemas de pele como oleosidade e acne, excesso de gordura abdominal, dores no corpo e enxaqueca.

Como comentei antes, eu não procuro emagrecimento, e sim, redução de barriga e construção de massa muscular, então não conto calorias, quantidade de carbo diária nem nada disso, mas se esse for o seu caso, está tudo bem também, basta ficar atento a quantidade de carboidratos ingeridos ao longo do dia de acordo com sua meta de emagrecimento.

Escolha os alimentos que vão para o seu cardápio de acordo com o seu objetivo de saúde, seu gosto pessoal e lembre-se, a moderação é sempre o caminho.

Abaixo você vai ver um exemplo do meu cardápio e várias outras ideias para o seu!



Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Opções para o café da manhã e lanche

- Bacon com banana e ovos
- Bolo de cenoura sem glúten
- Bolo de coco sem glúten
- Creme de abacate
- Crepioca com queijo branco
- Lanche sem pão de Hambúrguer de alcatra, ovo, bacon, alface e tomate (também pode ser colocado no café da manhã)

- Misto quente Paleo
- Omelete com tomate cereja, cebola e salsa
- Ovos mexidos com bacon
- Pão sem glúten
- Salada de Frutas
- Tapioca

Opções para as refeições (almoço e janta)

- Costelinha Suína com legumes variados
- Bife acebolado de alcatra e salada variada
- Peito de frango grelhado com legumes ou salada
- Estrogonofe de frango e salada
- Carne moída com couve refogada
- Ovos cozidos, salada e morangos
- Batata doce cozida com filé de frango grelhado ou atum

- Ovos mexidos com bacon e espinafre
- Costelinha suína com couve-flor
- Frango ensopado com quiabo
- Peixe com legumes cozidos
- Peixe com batata doce e salada



Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Opções para os lanches (pré-treino)

- Omelete com 4 claras e 1 gema misturados com 3 colheres de aveia integral
- Iogurte integral, com granola sem adição de açúcar
- Banana amassada e misturada à aveia, salpicada com semente de linhaça ou chia, e leite desnatado ou de soja (para as mulheres) sem adição de açúcar
- Salada de fruta com chia, granola ou linhaça, adoçada com mel
- Batata doce e ovos cozidos
- Bananas picadas com aveia em flocos e iogurte natural
- Tapioca + frango desfiado + ricota
- 1 copo com vitamina 200 ml com 1 banana ou ½ de mamão papaia + 1 colher de sobremesa de mel + 2 colheres de aveia) + 2 castanhas

Opções para os lanches (pós-treino)

- Salada de frutas com queijo cottage;
- Iogurte com granola sem adição de açúcar
- 2 pedaços de peito de frango médios + 4 colheres de arroz integral + cenoura e beterraba crua raladas
- 2 pedaços pequenos de batata-doce + 1 pedaço de peito de frango médio
- Omelete de duas claras + 1 fatia de queijo branco + 1 colher de sopa de farelo de aveia + 1 banana
- Arroz branco com frango cozido;
- Batata doce com carne moída magra;
- Omelete com aveia;
- Pão integral com peito de frango desfiado, queijo cottage e atum;
- Salada de folhas verdes e tomate/ Purê de Batata + filé de frango + legumes/ 1 porção de fruta

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Sucos Funcionais

- Pepino, Kiwi e água de coco (Detox)
- Suco de laranja com cenoura (Anti-inflamatório)
- Mamão, laranja e cenoura (Imunidade)
- Banana, morango e pera (Estresse)
- Cenoura, maçã, espinafre e beterraba (Depressão)
- Manga e maracujá (Tranquilizante)
- Cenoura e Kiwi (Energético)
- Morango com limão (Anti-idade e desintoxicante)
- Frutas vermelhas e uva (Antioxidante)
- Cenoura, alho, aipo, salsa (Enxaqueca)
- Maça, laranja e cenoura (Digestivo)
- Morango e Abacaxi (Digestivo)
- Abacaxi e cenoura (Diurético)
- Morango e manga (Diurético)
- Pepino, aipo, limão e maçã (cabelo)



Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Planejamento Mensal

Minha Meta do Mês	Lista de compras
Exemplo: Emagrecer 4 quilos, perder 5cm de barriga	

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Acompanhamento de Peso e Medidas




	Peso	%	Busto	Braços	Cintura	Quadril	Coxas	Panturrilha
Início __ / __ / __								
Meta __ / __ / __								

Data	Peso	%	Busto	Braços	Cintura	Quadril	Coxas	Panturrilha

Manual da Vida

Manual da Alimentação Organizada

Acompanhamento de Resultados

 Eu atingi minha meta?	 O que preciso melhorar?	 Qual minha nova meta
Notas 