

Programa

ENCONTRA O TEU EQUILIBRIO



Programa

ENCONTRA O TEU EQUILIBRIO

ALIMENTAÇÃO

PRIMAVERA/VERÃO



ORGANIZAR AS REFEIÇÕES DA SEMANA

Dicas práticas para melhor organizar as refeições da semana

LIMPAR O FRIGORÍFICO:

Escolhe um dia da semana, de preferência antes de ir às compras, para fazer uma limpeza e inventário do que ainda tens disponível e assim poderes fazer um Menu para a semana de forma a incluir e aproveitar os legumes e frescos que ainda restam.

- Faz o menu e a lista de ingredientes que vai precisar.

DECIDIR O MENU DA SEMANA:

Podes optar por decidir antecipadamente todas as tuas refeições da semana ou simplesmente optar por escolher :

- 2 ou 3 sopas,
- 2 cereais integrais,
- 4 ou 5 pratos de refeição (com os cereais que escolheu),
- 2 ou 3 pequenos almoços
- 1 ou 2 snacks.

Confesso que esta é a minha técnica preferida, mas o truque é escolherem aquela que vos serve melhor. Escolham uma forma de planear que funcione na vossa casa, com os vossos ritmos e horários.

COMPRAR APENAS O QUE VAIS PRECISAR PARA A SEMANA:

Faz a lista de ingredientes e alimentos que tens em falta e quando fores às compras segue o que está nessa lista. Escolhe um dia por semana para ir às compras. Esta prática realmente ajuda a poupar muito dinheiro e a evitar o desperdício de comida.

ESCOLHER UM DIA PARA ARRANJAR OS LEGUMES E FAZER ALGUMAS PREPARAÇÕES PARA A SEMANA:

- É bastante produtivo escolher 1 ou 2 dias para lavar, cortar e acondicionar todos os vegetais no frigorífico. Normalmente uso caixas de vidro, onde guardo por exemplo o alho francês já cortado às rodelas, os brócolos já cortados, a couve roxa já laminada finamente, as folhas de couve lavadas e cortadas em pedaços, pronta a escaldar ou saltear, etc. Isto permite poupar imenso tempo durante a semana, quando vou preparar as refeições.
- Cozer 1 ou 2 tipos de cereal integral em grande quantidade: Normalmente escolho um ou 2 cereais e cozinho uma grande quantidade apenas com água e sal, guardando numa caixa de vidro no frigorífico. Aguentam até 5 dias à vontade. Depois durante a semana, vou tirando as porções que preciso e variando as preparações (papas de pequenos almoços, arroz de cenoura ou de ervilhas, empadão, arroz frito, etc)
- Cozer 1 ou 2 tipos de leguminosa: Isto também ajuda depois ao longo da semana, pois é só preciso finalizar a receita. Também se pode aproveitar para colocar em frascos e pasteurizar ou congelar para ficarem conservados para quando precisarmos numa outra altura.
- Preparar 1 ou 2 snacks para a semana: umas barrinhas, uma granola, uns queques, umas trufas energéticas, uns pãezinhos, etc.



Podes fazer o download do Template do Menu Semanal, disponível na página do programa. Ele vai ajudar-te a melhor planeares as tuas refeições e organizares-te melhor durante a semana.

Tens disponível na página do programa, para fazeres o download de um template de Lista de Compras.

Se quiseres aproveitar as sugestões que estão no plano, podes seguir os 4 PDFs (1 por semana) do planeamento de refeições e organizares as compras e preparações tendo como base o plano.

ACEDE AO TEU PROGRAMA AQUI:

