ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

A melhor maneira de você saber o que levar todos os dias de um jeito prático e rápido!

Várias opcões saudáveis,
gostosas e simples para você
levar para aonde quiser!



ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

MONTE SUA MARMITA

Siga às etapas abaixo para montar a sua!

Escolha 1 PROTEÍNA e 1 PREPARAÇÃO

1º

Ex: Carnes/Peixes/Ovos

Ex: Carne moída com molho de tomate caseiro

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO

2º



Ex: Arroz/Macarrão/Batata

Ex: Alho e azeite ou Com molho de tomate

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

3º



Ex: Alface/Acelga/Brócolis

Ex: Salada crua ou Refogada com alho e azeite

*Opcional Escolha 1 LEGUMINOSA OU 1 GRÃO

4º



Ex: Ervilha/Feijão/Soja

Ex: Ervilha-torta saltiada no azeite e alho

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA *Fit*

by Aryane Steinkopf

PRIMEIRA ETAPA

Escolha 1 PROTEÍNA e 1 PREPARAÇÃO

Carne Vermelha:

Carne Moída

Músculo

Filé Mignon



Preparações:

- Carne moída com molho de tomate caseiro
- Carne moída com molho branco (creme de leite)
- Carne moída ensopada com legumes (abobrinha, cenoura.)
- Carne moída ensopada com Batata doce ou inglesa
- Hambúrguer caseiro
- Almôndega assada ou grelhada
- Carne moída recheada com legumes no forno
- Músculo na pressão Básico (alho e cebola)
- Músculo na pressão com legumes batata doce, cenoura, inhame
- Músculo na pressão com molho de tomate
- Filé Mignon Bife grelhado com cebola
- Filé Mignon grelhado picado com molho de tomate
- Filé Mignon com pimentões (verde, vermelho, amarelo)
- Strogonoff de filé migon
- Bife a milanesa fit grelhado
- Bife à cavala (File Mignon grelhado com 1 ovo "frito)
- Cubos grelhados de filé enrolados com Bacon
- Kibe de carne moída

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

Esquema Marmita Fit

by Aryane Steinkopf

PRIMEIRA ETAPA

Escolha 1 PROTEÍNA e 1 PREPARAÇÃO

Carne Branca

Peito

Filézinho Sassami

Sobrecoxa



Preparações:

- Filé de frango grelhado com cebola roxa
- Filé de frango grelhado no Shoyu e cebola
- Peito de frango na pressão básico (com alho e cebola
- Peito de frango na pressão com legumes (cenoura, batata doce e vagem)
- Filézinho de frango grelhado com bacon
- Filézinho de frango enrolado com cenoura e vagem grelhados
- Peito de frango recheado
- Filézinho picado com pimentões coloridos
- Hambúrguer de peito de frango moído
- Frango Xadrez
- Sobrecoxa assada
- Nuggets caseiros assados
- Strogonoff de frango
- Salpicão de frango fit
- Peito de frango no papelote
- Tirinhas de frango empanadas e assadas
- Fricassé de frango fit

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

PRIMEIRA ETAPA

Escolha 1 PROTEÍNA e 1 PREPARAÇÃO

Peixe/Frutos Do Mar

Filé de tilápia

Atum em lata

Filé de pescada

Camarão



Preparações:

- Tilápia grelhada com cebola
- Tilápia com açafrão da terra grelhado
- Tilápia com crosta crocante no forno
- Tilápia no papelote
- Bolinho de tilápia desfiada com batata doce
- Moqueca de tilápia
- Tilápia no forno com leite de coco
- Salada de atum com macarrão fuzilli
- Torta salgada de atum Fit
- Molho de atum com tomate
- Filé de pescada crocante
- Filé de pescada grelhada
- Molho de camarão com tomate
- Camarão ao molho branco

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

PRIMEIRA ETAPA

Escolha 1 PROTEÍNA e 1 PREPARAÇÃO

Ovos

Galinha

Cordorna



Preparações:

- Ovos “fritos”no azeite
- Ovos cozidos
- Ovos mexidos na manteiaga
- Ovos mexidos com Bacon
- Omelete tradicional (ovos batidos e queijo)
- Omelete de espinafre e queijo
- Omelete de brócolis
- Omelete verde (espinafre, brócolis e queijo)
- Omelete pizza (com tomate, manjericão e queijo)
- Omelete colorido
  (cenoura, brócolis, vagem, beterraba)
- Crepe (ovo + tapioca)
- Ovo de codorna cozido

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

Esquema Marmita Fit

by Aryane Steinkopf

SEGUNDA ETAPA

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO:

Arroz Integral

Cateto
Vermelho
Negro
Integral Tradicional
Agulhinha

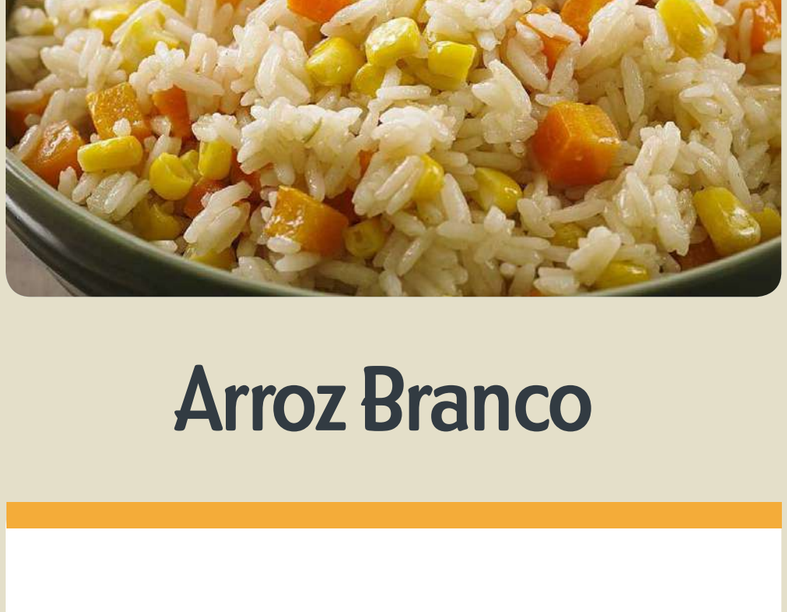


Preparações:

- Integral Tradicional (alho e cebola)
- Integral Amarelo (tradicional + açafrão da terra)
- Arroz com cenoura
- Arroz Integral Maluco (arroz pronto misturado cenoura, vagem, ovos e salsinha)
- Arroz Verde (com brócolis ou Espinafre)
- Arroz integral cremoso (com creme de leite)
- Arroz cremoso Gratinado

Arroz Branco

Arroz Tradicional



Preparações:

- Tradicional (alho e cebola)
- Arroz com quinoa (cozinhar junto)
- Arroz amarelo (com açafrão da terra)
- Arroz maluco
- Arroz com cenoura ralada
- Arroz verde (com brócolis ou espinafre)
- Arroz Integral Maluco (arroz pronto misturado cenoura, vagem, ovos e salsinha)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit

by Aryane Steinkopf

SEGUNDA ETAPA

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO:

Abóbora

Moranga Japonesa



Preparações:

- Refogada (alho e cebola)
- Cozida e salteada com cebola
- Purê
- Assada (forno) com ervas (alecrim)
- Moranga recheada com camarão

Batata doce



Preparações:

- Refogada (alho e cebola)
- Cozida
- Salteada com azeite e alho
- Purê
- Assada (forno)
- Assada com alecrim
- Chips (forno ou airfryer)
- Rústica no forno (cortada fina com casca)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

SEGUNDA ETAPA

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO:

Batata Inglesa



Preparações:

- Salada de Maionese fake (batata cozida+cottage+azeite)
- Purê
- Refogada com alho e cebola
- Cozida
- Rústica Assada (com casca)
- Assada (ou Airfryer) sem casca
- Sauté na manteiga
- Chips (forno ou airfryer)
- Escondidinho com carne moída ou frango desfiado

Batata Baroa



Preparações:

- Purê tradicional
- Purê cremoso (misturar com creme de leite)
- Refogada com cebola
- Assada (forno ou airfryer)
- Chips (forno ou airfryer)
- Escondidinho com carne moída ou frango desfiado

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

Esquema Marmita Fit

by Aryane Steinkopf

SEGUNDA ETAPA

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO:

Inhame



Preparações:

- Refogado com alho e cebola
- Purê
- Assado (forno ou airfryer)
- Chips (forno ou airfryer)

Fubá



Preparações:

- Polenta mole (angú)
- Torta de forno com carne moída
- Polenta"frita"(airfryer ou forno)

Aipim



Preparações:

- Creme I (purê + leite de coco)
- Creme II (purê + creme de leite)
- Cozido
- "frito"na Airfryer ou forno
- Assado com ervas (alercrim ou orégano)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA

MARMITA

Fit

by Aryane Steinkopf

SEGUNDA ETAPA

Escolha 1 CARBOIDRATO e 1 PREPARAÇÃO:

Macarrão

Integral

Spaguetti

Fusilli

Penne



Preparações:

- Alho e azeite
- Com molho de tomate
- Ao pesto
- No alho+zeite+açafrão
- Molho branco
- Colorido (cenoura, brócolis, milho)
- Com atum (frio)
- Com atum e tomate (quente)
- Salada de Atum e folhas (frio)
- Salada com frango (frio)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Abobrinha



Preparações:

- Refogada
- Lasanha
- Pizza (massa lowcarb)
- Spaguetti
- Vinagrete de abobrinha

Acelga

Preparações:

- Salada crua
- Refogada (alho e azeite)

Alface:

Americana, Crespa
Mimosa, Lisa ou Roxa



Preparações:

- Salada, crua
- Picado (na faca)
- Rasgado (na mão)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Almeirão



Preparações:

- Salada, crua
- Picado (na faca)
- Rasgado (na mão)

Brócolis



Preparações:

- Cozido (vapor ou água quente)
- Creme de Brócolis
- Suflê de Brócolis

Berinjela



Preparações:

- Refogada com alho, cebola e orégano
- Refogada na cebola roxa e Shoyo
- Refogada com pimentões (verde, amarelo e vermelho)
- Berinjela recheada com carne moída
- Berinjela Recheada com frango desfiado e queijo cremoso (requeijão ou cottage)
- Lasanha de berinjela
- Mini pizza de berinjela (rodelas com cobertura de pizza no forno)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Beterraba



Preparações:

- Beterraba ralada
- Beterraba cozida com cebola crua Ralada
- Beterraba cremosa (cozida misturada com cottage)
- Nhoque de beterraba
- Panqueca de beterraba

Cenoura

Preparações:

- Cenoura ralada
- Cenoura cozida
- Purê de cenoura
- Cenoura cremosa (purê + creme de leite)
- Cenoura salteada com Shoyo e mel
- Salada de cenoura refrescante
  Cenoura ralada + repolho roxo ralado + hortelã e molho de caldo de 1 laranja
- Salada de cenoura +batata +vagem
- Macarrão de cenoura
  (passar a cenoura no espiralizador)
- Panqueca de cenoura
- Bolinho de arroz com cenoura

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA

MARMITA

Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Couve:

Manteiga - Tronchuda
Chinesa - Bruxelas



Preparações:

- Couve crua picada
- Couve refogada no azeite e alho
- Omelete verde (com couve picada)
- Farofa de couve
- Feijão com couve
- Couve com arroz
- Charuto de couve com carne moída
- Fohas de couve recheadas

Chuchu



Preparações:

- Chuchu gratinado
- Chuchu salteado no alho
- Suflê de chuchu
- Chuchu com Ovo
- Chuchu com ovo e bacon
- Chuchu refogado com camarão
- Chuchu picante (com pimenta cayena)
- Chuchu refogado com molho branco (creme de leite)
- Salada de chuchu + batata + cenoura +vagem

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA MARMITA Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

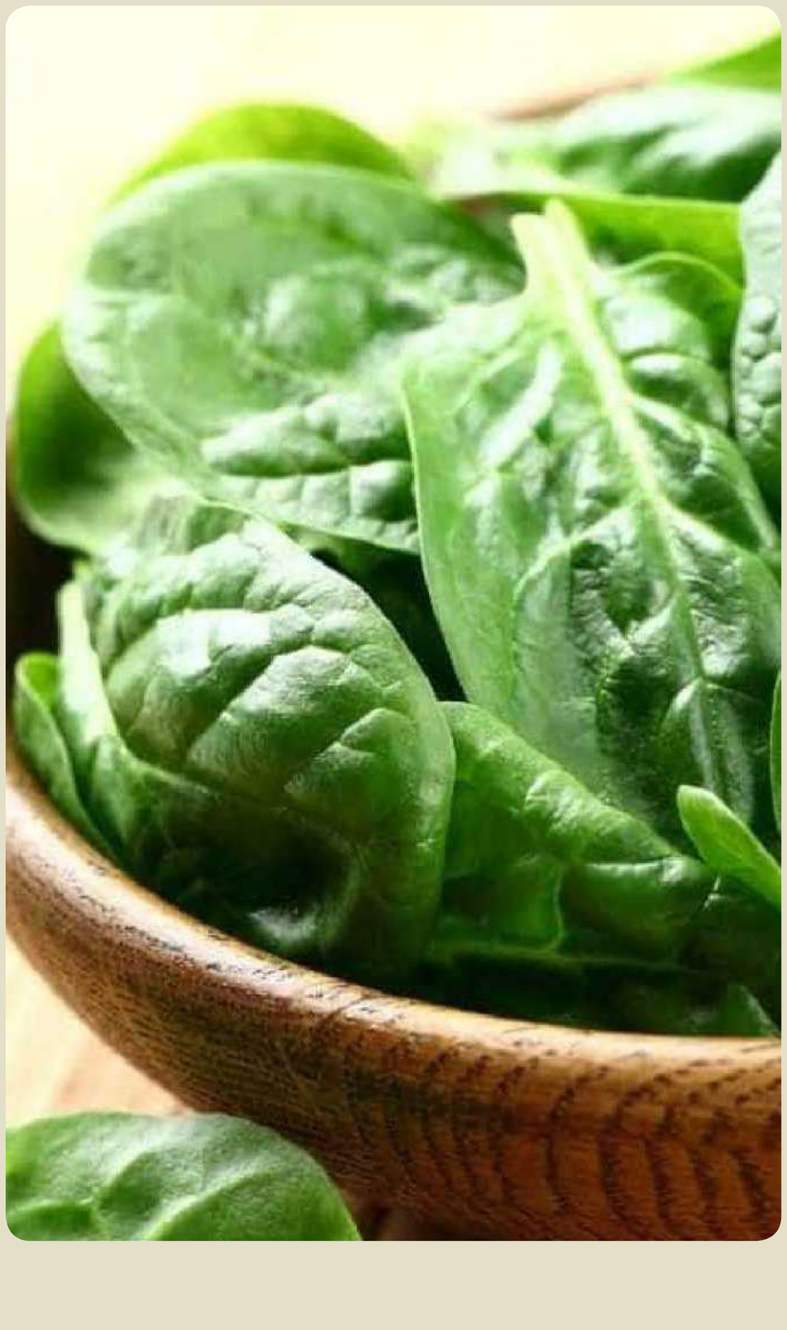
Couve flor



Preparações:

- Couve flor cozida
- Couve flor ao alho e óleo
- Arroz de couve flor
- Vinagrete de couve flor
- Creme de couve flor
- Couve flor gratinada
- Suflê de couve flor
- Bolinho de arroz de couve flor
- Salada de couve flor + cenoura ralada + tomate + cebola + orégano
- Couve flor picante (com páprica)

Espinafre



Preparações:

- Omelete de espinafre
- Espinafre refogada com alho e azeite
- Suflê de Espinafre
- Creme de Espinafre com ricota quente
- Espinafre com arroz
- Gratinado de espinafre
- Pasta gelada de espinafre + ricota
- Farofa de espinafre com bacon
- Panqueca verde de espinafre
- Espinafre com talharim e molho branco

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit
by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Pepino:

Comum
Japonês
Caipira



Preparações:

- Pepino fatiado em rodelas finas
- Sunomono de pepino
- Pepino fatiado no Shoyo e gergelim
- Salada de pepino+Kani+manga+gergelim e shoyo
- Vinagrete de pepino (pepino+tomate+pimentão+cebola)
- Vinagrete com grão de bico

Rabanete



Preparações:

- Salada de rabanete com alface+tomate
- Rabanate ao molho cítrico (laranja+limão+cebolinha)
- Salada refrescante: Rabanete ralado + Repolho ralado + Cenoura ralada + Hortelã picado)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Repolho:

Branco e Roxo



Preparações:

- Repolho picado
- Repolho refogado azeite e alho
- Charutos de folhas de repolho roxo
- Vinagrete de repolho
- Repolho agridoce (com passas)
- Salada de repolho +cenoura +cebolinha
- Salada de repolho refrescante com hortelã e molho de iogurte

Rúcula



Preparações:

- Salada com tomate cereja
- Salada com cenoura, tomate e palmito
- Salada com manga picada
- Omelete de rúcula com queijo
- Pesto de rúcula

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA

MARMITA

Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Tomate:

Cereja - Italiano

Caqui - Debora



Preparações:

- Salada
- Molho
- Recheado com queijo gratinado
- Recheado com frango cremoso
- Recheado com arroz
- Confit de tomatinhos com ervas
- Salada fria de tomate cereja com Fuzzili
- Bruschetta
- Salada de tomate com quejo branco
- Molho de moqueca com peixe

Quiabo



Preparações:

- Refogado com frango
- Refogado com tomate e cebola
- Refogado com carne moída
- Grelhado com azeite
- Assado caramelizado

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit

by Aryane Steinkopf

TERCEIRA ETAPA

Escolha 2 VEGETAIS e 2 PREPARAÇÕES

Milho



Preparações:

- Refogado com frango desfiado
- Creme de milho
- Cuscuz salgado de milho
- Creme de milho com frango desfiado gratinado
- Milho com carne moída refogada
- Arroz com milho
- Sopa de milho verde com frango

Vagem



Preparações:

- No vapor
- Cozidas
- Grelhadas no azeite e alho
- Grelhadas com Curry
- Salteada com Shoyu e gergelim
- Refogada na manteiga
- Salada de legumes (batata, cenoura e chuchu)
- Vagens com arroz e ovos
- Omelete com vagens e queijo
- Arroz primavera (vagem picada, cenoura, brócolis e arroz)

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA

MARMITA

Fit

by Aryane Steinkopf

* Opcional

QUARTA ETAPA

Escolha 1 LEGUMINOSA OU 1 GRÃO

Ervilha: Grão, Ervilha-torta



Preparações:

- Ervilha-torta saltiada no azeite e alho
- Salada (misturado)
- Creme de ervilha
- Sopa de ervilha
- Caldo de ervilha com calabresa
- Omelete de ervilha

Feijão:
Tradicional ou Fradinho

Preparações:

- Refogado tradicional(alho e cebola)
- Refogado picante (com pimenta Cayena)
- Salada de feijão fradinho
- Feijão tropeiro
- Caldo de feijão com calabresa
- Feijão adocicado(refogado com cenouras)

Grão de bico

Preparações:

- Salada com tomate e pimentões
- Salada de atum e abobrinha
- Vinagrete
- Purê cremoso
- Empadinha
- Hambúrguer
- Grão de bico picante no forno
- Almôndegas veganas de grão de bico
- Gratinado de bacalhau com grão de bico

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

Esquema Marmita Fit

by Aryane Steinkopf

* Opcional

QUARTA ETAPA

Escolha 1 LEGUMINOSA OU 1 GRÃO

Lentilha



Preparações:

- Salada com tomate, cebola e rúcula
- Salada com cenoura ralada e tomate
- Vinagrete de lentilha
- Arroz com lentilha e brócolis
- Creme de lentilha calabresa
- Sopa de lentilha com legumes
- Refogado com carne moída
- Lentilha com legumes cozidos (batata, cenoura, vagem e brócolis)
- Lentilha salteada no azeite, alho e cebola
- Bolinho de lentilha com queijo
- Quibe assado com lentilha

Soja, Proteína texturizada de soja



Preparações:

- Strogonoff vegano
- Molho bolonhesa vegano
- Refogada com curry
- Hambúrguer de soja
- Almôndegas de soja
- Ovos mexidos com soja
- Omelete de legume com soja
- Bolinho de arroz com soja assado

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

ESQUEMA
MARMITA
Fit
by Aryane Steinkopf

*Opcional

QUARTA ETAPA

Escolha 1 LEGUMINOSA OU 1 GRÃO

Quinoa



Preparações:

- Salada de quinoa com cenoura ralada, alface e tomate
- Salada de quinoa com tomate e manjericão
- Arroz de quinoa
- Hambúrguer de quinoa
- Vinagrete de quinoa
- Sopa de quinoa com legumes
- Risoto de quinoa
- Tabule com quinoa
- Bolinho de quinoa com carne moída assado
- Bolinho de quinoa com frango desfiado assado
- Salada de quinoa com Atum, tomate e coentro

Esquema Marmita Fit by Aryane Steinkopf ©2018 Todos os direitos reservados

Conservação:

Embale sua comida de forma adequada, mantendo-a refrigerada do momento do preparo ao de sair de casa, preservando a temperatura principalmente no transporte (procure sempre usar bolsas térmicas). E, assim que possível, retorne-a à geladeira.

Lembre-se de o ideal é optar por materiais atóxicos e sem BPA (o plástico convencional, quando aquecido, pode liberar toxinas), como outros tipos plásticos ou ainda vidros e metais, lembrando que os últimos não podem ser aquecidos no micro-ondas.

ESQUEMA
MARMITA
Fit
by Aryane Steinkopf

Esquema Marmita Fit

by Aryane Steinkopf

Esquema Marmita Fit by **Aryane Steinkopf**
©**2018** Todos os direitos reservados