

KITANDA



MARMITAS FITNESS

COMO SE ORGANIZAR PARA MANTER A DIETA
MESMO ALMOÇANDO FORA DE CASA

SUMÁRIO

Nós sabemos como é difícil manter a dieta almoçando todos os dias fora	03
Mas então como fazer para manter uma boa rotina alimentar trabalhando fora?!	04
Como que as pessoas que levam a marmita para o trabalho se organizam?	05
Dicas para começar a preparar as suas marmitas	07
Sugestões de cardápios para as suas marmitas	10
Opções de lanchinhos	10

NÓS SABEMOS COMO É DIFÍCIL MANTER A DIETA ALMOÇANDO TODOS OS DIAS FORA

Na segunda-feira (dia oficial de começar as dietas) seus colegas do trabalho combinam de almoçar num restaurante perto do escritório. Você, que tinha comido perfeitamente bem no café da manhã, respira fundo sabendo que vai encontrar diversas tentações no buffet, mas mesmo assim pega a carteira e sai para se alimentar com o grupo.

No buffet, você se serve de várias saladas, mas a determinação para seguir a dieta é esquecida assim que o seu prato favorito do mundo (gorduroso e cheio de molhos, é claro) aparece na sua frente.

O resultado é que a meta de se alimentar bem é deixada para terça, cumprida mais ou menos na quarta, seguida com determinação na quinta e totalmente esquecida na sexta.

Conhece essa história?! Se sim, relaxa, porque ela acontece com a maior parte das pessoas que almoçam todos os dias fora de casa.

É possível se alimentar bem comendo em restaurantes? Sim, é claro! Porém nós e você sabemos que manter uma rotina alimentar saudável comendo em grandes grupos (sempre tem aquele que sugere um prato gorduroso, né) e fora costuma ser difícil e muitas vezes caro.

**MAS ENTÃO COMO FAZER
PARA MANTER UMA BOA
ROTINA ALIMENTAR
TRABALHANDO FORA?!**

Uma excelente opção para almoçar sem sair da linha é levar a sua própria marmitta para o trabalho! Com ela, você garante que a sua refeição seja saudável e com bons ingredientes, além de ser mais barata.

Neste e-book, vamos compartilhar algumas dicas para que você comece a preparar as suas marmitas ainda hoje em casa. Confira!





COMO QUE AS PESSOAS QUE LEVAM A MARMITA PARA O TRABALHO SE ORGANIZAM?

Você começou a cogitar a ideia de levar a marmita para o trabalho, mas ainda está em dúvida?! Com uma rápida busca pelo Instagram você vai encontrar uma série de pessoas que levam as suas comidinhas de casa e que vão te convencer de que esse hábito é ótimo.

Uma delas é a Paola Sprea Carrijo (siga ela no [@paolacarrijo](https://www.instagram.com/paolacarrijo)), que leva os exercícios físicos e a boa alimentação muito a sério!

Nós conversamos com a Paola para entender melhor como que ela se organiza para levar a sua própria comida para o trabalho. Olha só o nosso papo:

1- POR QUE VOCÊ LEVA A SUA PRÓPRIA MARMITA PARA OS LUGARES?

Levo minha marmita para os lugares porque sou bastante regrada no quesito alimentação. Sigo um planejamento alimentar específico e gosto de ter a certeza de que ele será fielmente cumprido. Além disso, fazendo minhas próprias marmitas tenho conhecimento de quais ingredientes são utilizados no preparo da comida. Esses dias fui surpreendida num restaurante ao saber que brócolis, aspargos, dentre outros legumes, eram cozidos com açúcar (se for para comer açúcar não será no brócolis, não é verdade?!).

2- COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ LEVA A MARMITA PARA O TRABALHO?

Faço uso de marmitas diariamente, principalmente de segunda a sexta-feira, dias em que trabalho e não volto para casa para realizar todas as refeições. Confesso que às vezes, dependendo do lugar que vou almoçar ou jantar, sabendo que minhas opções não estão disponíveis no cardápio, levo também minha comida.

3- DESDE QUANDO VOCÊ ESTÁ COM O HÁBITO DE PREPARAR A SUA PRÓPRIA COMIDA?

Tenho o hábito de fazer minha própria marmita há aproximadamente dois anos. Há um ano sou bastante regrada e preparo tudo com antecedência para evitar qualquer furo na dieta. Além disso, ando com minha balança portátil na bolsa caso tenha que comer fora ou de última hora precise comprar algo da minha dieta que tenha acabado.

4- QUE DICAS VOCÊ DARIA PARA QUEM DESEJA COMEÇAR A PREPARAR A MARMITA?

Uma dica seria eleger um dia da semana para fazer a maior parte das comidas. Por exemplo, eu utilizo algumas horas da tarde de domingo para preparar algumas marmitas da semana. Gosto de deixar marmitas preparadas na geladeira para três dias e, o restante, congelo. É claro que nem tudo é passível de congelamento, então deixe no freezer aquilo que é mais difícil de preparar durante a semana, como as carnes, legumes, grãos (quinoa, lentilha, grão de bico cozidos). Eu peso as porções e já deixo tudo congelado na medida certa. Caso você vá acondicionar o alimento em quantidade maior do que deseja consumir (ex: abacaxi cortado), coloque uma etiqueta na sua marmita para facilitar o que é e quanto tem lá. Costumo comprar marmitas plásticas mesmo, que possuem o mesmo tamanho e podem ser descartadas quando necessário.

DICAS PARA COMEÇAR A PREPARAR AS SUAS MARMITAS

Caso você tenha se convencido a começar a levar os seus alimentos de casa, aqui vão algumas dicas para facilitar esse novo hábito.



1- CONVERSE COM UM NUTRICIONISTA

Para garantir que as suas marmitas sejam saudáveis e tenham a quantidade adequada de comida para o seu organismo, sugerimos que você converse com um nutricionista. Um profissional pode te ajudar a pensar num cardápio saboroso e fácil de fazer.



2- CONTE COM EMBALAGENS ADEQUADAS

A dica da Paola é levar marmitas de plástico que podem ser descartadas quando necessário. Se você preferir, pode comprar potes plásticos que vão ao microondas (procure as versões sem BPA, que não contêm substâncias tóxicas), potes de vidro (tipo aqueles de palmito), recipientes herméticos ou de silicone. Para carregar, pode investir em lancheiras de neoprene e térmicas, que são charmosas e te permitem levar a comida de forma organizada.



3- TIRE UM DIA PARA PENSAR NO SEU CARDÁPIO E FAZER AS MARMITAS

Se você deixar para fazer as suas comidas na noite anterior ou então de manhã, antes de ir para o trabalho, é provável que a preguiça fale mais alto e a preparação seja adiada. Para garantir a frequência das marmitas, tire um dia da semana para se organizar.

Por exemplo: no domingo de manhã você pode pensar no que pretende levar nos próximos dias, passar no mercado, cozinhar com calma e guardar todas as suas comidas em porções para cada dia da semana. Acredite, você vai ficar muito feliz nos próximos dias por ter dedicado um tempo à preparação dos seus almoços!



4- APROVEITE PARA PENSAR EM REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Já que você está levando as marmitas de casa, procure preparar refeições mais saudáveis, substituindo as opções fritas pelas assadas, o arroz branco pelo integral, o molho de tomate pronto pela versão caseira, etc.



5- PREPARE OS VEGETAIS DA SEMANA USANDO A TÉCNICA DO BRANQUEAMENTO

O branqueamento é uma técnica excelente para manter os nutrientes dos vegetais. Para isso, lave os alimentos, corte-os em rodelas, mergulhe-os numa panela com água fervendo por três minutos e em seguida mergulhe-os num recipiente com água gelada por dois a seis minutos. Depois disso, você pode colocar os vegetais em embalagens próprias para o congelamento.



6- EQUILIBRE A QUANTIDADE DE PROTEÍNAS E CARBOIDRATOS

Nada de preparar a sua marmita apenas com carboidratos, hein?! Na hora de pensar no cardápio, lembre-se sempre de fazer um mix de proteínas, carboidratos e saladas.

Para garantir a quantidade certa de cada um dos grupos alimentares, converse com um profissional.



7- CUIDADO COM O DESCONGELAMENTO

Na hora de descongelar as suas marmitas, nada de deixar os potes fora da geladeira! Para garantir que os alimentos não vão estragar, “desça” os alimentos do freezer para a geladeira com 12 horas de antecedência. Ao chegar ao trabalho, não esqueça de colocar os potes dentro da geladeira novamente, para evitar a proliferação de possíveis bactérias.



8- EVITE INGREDIENTES QUE MUDAM DE SABOR QUANDO CONGELADOS

Alguns ingredientes como o queijo, creme de leite e ovo mudam de textura e sabor quando são congelados. Evite esses ingredientes no seu prato!

SUGESTÕES DE CARDÁPIOS PARA AS SUAS MARMITAS



OPÇÃO 01

Prato quente: arroz integral, feijão e frango grelhado.

Prato frio: alface, tomate cereja, cenoura e beterraba.



OPÇÃO 02

Prato quente: macarrão integral e carne moída com molho de tomate caseiro.

Prato frio: brócolis, couve-flor, tomate cereja e alface.



OPÇÃO 03

Prato quente: arroz integral, lentilha, couve refogada e carne cozida com cenouras.

Prato frio: salada de folhas e berinjela.



OPÇÃO 04

Prato quente: quinoa, carne moída, abobrinha refogada.

Prato frio: alface, cenoura ralada e tomate cereja.

OPÇÕES DE LANCHINHOS:

- Mix de castanhas e frutas secas
- Barra Nuts 100% Paleo Macadâmia + Coco
- Barra Castanha do Caju + Castanha do Brasil
- Cracker Multigrãos
- Palitos de Fibras com Queijo
- Biscoito de Arroz com Chocolate ao Leite
- Cookies Integrais Diet Castanha do Pará



**VAI COMEÇAR A COZINHAR
AS SUAS REFEIÇÕES DA
SEMANA EM CASA?**

**ENTÃO NÃO DEIXE DE
REGISTRAR AS FOTOS DAS SUAS
MARMITAS NO INSTAGRAM
E USAR A HASHTAG**

#LOJAKITANDA

KITANDA.COM.BR

CUSTOMIZE-SE