Marmitas Fitness

apostila de marmitas Fitness

direitos reservados
proibida divulgação por terceiros







Índice

Introdução 2

Reeducação Alimentar 3

Low Carb 3

Polpas Detox 4

Polpa Detox Cranberry e Goji Berry 4

Polpa Detox Verde 5

Polpa detox Mamão 5

Detox Morando com Beterraba 5

Detox Laranja com Berinjela 6

Outras opções de Polpas Verdes LC e RA 6

Porcionar e congelar as polpas 6

Omeletes 7

Omelete brócolis com provolone 7

Omelete de frango (RA e LC) 8

Saladas 8

Legumes cozidos para saladas 9

Salada no pote 9

Salada simples individual 10

Salada refeição completa embalagem GA 17 10

Saladas tamanho família 11

Molho simples para saladas 11

Molho de creme de leite para saladas 12

Molho de mostarda para saladas 12

Molho de iogurte 12

Sopas funcionais e detox 12

Sopa funcional de trigo em grãos 13

Sopa Detox 13

Sopa verde 14

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente . esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais . Att Marcinha Ferraz

Receitas e montagem das marmitas 14

Arroz integral e arroz de couve flor 15

Arroz integral com milho e vagem 15

Arroz de couve flor 16

Arroz de couve com cenoura 16

Refogado simples para temperar arroz, recheios ou refogados 16

Legumes gratinados montagem 17

Legumes gratinados molho e finalização 17

Molho de creme de leite 17

Legumes assados 18

Forma rápida de preparar legumes 18

Trigo em grãos 18

Tempero caseiro 19

Proteínas 19

Filé de frango grelhado inteiro 20

Filézinho suíno 21

Medalhões de abobrinha 21

Sobre coxa desossada assada 22

Rocambole de carne moída 23

Desossar peito de frango 23

Filetar e armazenar 24

Armazenamento de frangos ou carnes cozidas 24

Montagem das marmitas RA 24

Montagem das marmitas LC 25

Como montar um prato RA 26

Como montar um prato LC 27

Pacotes semanais 28

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado

Introdução

Olá eu sou Márcia Ferraz e vou dividir com vocês um pouco do meu conhecimento nesta arte tão especial que é a culinária. Não me lembro de querer fazer outra coisa desde criança que não fosse cozinhar.

Não foi por incentivo de ninguém foi amor por essa arte, porque amor nós não sabemos explicar, a gente vive, respira, sente e é exatamente isso que acontece comigo quando estou fazendo ou criando uma receita!!!

Espero passar pra todos vocês não só receitas, mas um pouco desse amor que sinto pela gastronomia.

Marcinha Ferraz

Vamos a nossa aula!

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Bom, a primeira coisa que vocês devem saber é **REEDUCAÇÃO ALIMENTAR** não é DIETA!
Sim isso meso, sei que muitos acreditam que reeducação é dieta, mas não é, não tem restrição de nenhum grupo alimentar. As pessoas entendem como dieta porque são cortados produtos industrializados e fast food que hoje em dia acaba sendo o tipo de comida mais consumido.
Produtos industrializados são rico em sódio e açucares processados, cheio de conservantes, corantes e todo tipo de produto que acaba com o funcionamento correto do seu organismo.
Detalhe: produtos dietéticos e linha fitness industrializados não são realmente saudáveis, dê uma olhada nos níveis de sódio e a quantidade de modificadores, conservantes e etc..
Não se engane!!
Então se quer trabalhar com produtos saudáveis esqueça as prateleiras, nós vamos a feira no açougue e vamos encontrar tudo que precisamos para uma reeducação alimentar eficiente.

O que consumir em uma Reeducação Alimentar (RA)?

Como havia dito não há restrições de grupos alimentares, porém deve haver equilíbrio na hora de montar um prato. Baixar o consumo de carboidratos,vamos deixar as frituras de lado, baixar o consumo de refinados, enfim cortar os excessos.
Em uma RA se come tudo na sua forma mais in natura possível e em quantidade necessária para ter o corpo e a saúde em forma.
É um estilo de vida e deve ser vivido diariamente.

A **LOW CARB** é uma dieta e deve ser feita com acompanhamento de um nutricionista.
Para quem está aderindo ao curso para consumo próprio entendam: o curso é para que aprendam o que usar nesse tipo de alimentação, nós teremos receitas, modo de preparo e armazenamento e não cardápios diários para dieta.
A Low Carb ao contrário do que muitos imaginam não é zero carboidratos, ela é uma redução de carboidratos!
O consumo de carboidratos nessa dieta vem principalmente dos vegetais ricos em fibras, porém para ter energia para as atividades do dia a dia, ela é rica em gorduras saudáveis. Exemplo: azeite e gorduras de origem animal como banha e manteiga.
Todos os tipos de carne são consumidas, sem restrição, mas essa dieta não é dieta de proteína, também não é Dukan, ela é baixa em carboidratos, mas não elimina. Escolhe alimentos com baixo índice glicêmico e rico em fibras.
As fibras não alteram o índice glicêmico, não causam picos de insulina e por isso não engordam, esse é o motivo das escolhas desse tipo de carboidratos mais fibrosos para essa dieta. Então para montar marmitas baseada em uma alimentação Low Carb, vamos ter muitas opções de alimentos, só não teremos os que são de maior índice glicêmico.

De forma bem resumida, vou explicar o que é alimento e o que é produto alimentício.
Alimentos são os que hoje são chamados in natura ou fresco, verduras, legumes, frutas, carnes, tudo que não sofreu nenhum processo químico. Produtos alimentícios, são todos os alimentos que sofreram uma modificação para durar mais, foram processados, perderam sua forma original para durar mais.
Os produtos alimentícios estão divididos em três tipos:

- Os que são minimamente processados, como o arroz e o feijão que são limpos, o leite que é pasteurizado, frutas desidratadas, ou grãos moídos.

Modifica a forma, mas não a composição original do alimento.

- Os que são processados, como os produtos em conserva, seja doce ou salgado.
- Os ultra processados que são produtos com conservantes, aromatizados artificialmente com corantes etc...

Uma alimentação forte e saudável é simples e econômica, ao contrário do que se ouve.
Não são necessárias Receitas mirabolantes e ingredientes caros para comer bem.
Basta fazer sua comida do zero, inclusive seus molhos e temperos.

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MARCIA REGINA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Polpas Detox

As polpas detox são um primeiro passo para desintoxicar o organismo, diminuir a retenção de liquidos, regular o intestino.
Para uma **Reeducação Alimentar** todas as polpas podem ser consumidas.

Para uma dieta **Low Carb** as polpas de frutas, com alto indice glicêmico não são indicadas.
A verdade é que nenhuma das frutas e legumes com índice glicêmico mais alto pode representar todo o carboidrato que você poderia ingerir em um dia. Por isso o recomendado é que a escolha dos alimentos para a Low carb seja feita com moderação.

Sucos detox ajudam a regular o funcionamento do intestino, também ajudam a desintoxicar o organismo por conta dos antioxidantes que alguns dos ingredientes contém. De forma geral aliados a uma alimentação saudável são cheios de benefícios, contém vitaminas, limpam, regulam, e isso auxilia a perda de peso.



Polpa Detox Cranberry e Gojiberry

Ingredientes:

7 morangos
50 gramas de cranberry hidratada
50 gramas de gojiberry hidratada
2 colheres de (sopa) de chia
200 ml de água

Modo de preparo:

Bata e divida em porções de 100ml

Rende uma média de 7 polpas.
Custo: R$ 1,80 cada polpa
Sugestão de venda: R$ 4,30

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente . esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais . Att Marcinha Ferraz

Polpa Detox (Verde)

Ingredientes:

2 maçãs
1 xícara de hortelã
1 pedaço equivalente a uma colher de gengibre
200ml de água
2 limões
8 folhas de couve (de tamanho médio)

Modo de preparo:

Bata tudo e divida em porções de 100ml

Rende uma média de 5 polpas
Custo: R$ 0,85
Sugestão de venda: R$ 2,10

Polpa Detox (Mamão)

Ingredientes:

1 mamão papaia
1 maçã grande ou 2 pequenas
2 cenouras
2 colheres de linhaça
200 ml de água filtrada

Modo de preparo:

Bata e divida em porções de 100ml

Rende uma média de 8 polpas
Custo: R$ 0,71
Sugestão de venda: R$ 2,20

Detox Morango com Beterraba

Ingredientes:

7 unidades de morango
1 beterraba
1 cenoura
2 colheres de linhaça
2 limões
150 ml de água filtrada

Modo de preparo:

Bata e divida em porções de 100ml

Rende uma média de 8 polpas
Custo: R$0,52
Sugestão de venda: R$1,60

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente . esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais . Att Marcinha Ferraz

Detox Laranja com Berinjela

Ingredientes:

2 laranjas sem casca e sem sementes
1 pedaço de gengibre (1 colher cheia)
2 colheres de chia
1 berinjela grande
3 folhas de couve
200 ml de água filtrada

Modo de preparo:

Bata e divida em porções de 100ml

Rende uma média de 8 à 10 polpas
Custo: R$ 0,50
Sugestão de venda: R$ 1,50

Outras opções de polpas verdes

LC e RA

1ª opção

1 maço de salsa
5 folhas de couve
1 maçã verde
200ml de água filtrada

2ª opção

2 limões
2 colheres de gengibre
2 colheres de chia
1 xícara de talos de aipo
200ml de água filtrada

Porcionar e congelar as polpas

Para congelar as polpas você pode usar saquinhos plásticos no tamanho 10x20.
Coloque 100 ml por saquinhos, leve ao freezer e depois de congelados é só amarrar.
As polpas podem ser congeladas por até 15 dias. Depois disso tendem a perder nutrientes e assim sua eficácia.
Usem água filtrada para bater as polpas.
Para o consumo bata uma polpa com 200 ml de água e tome.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).





Omeletes

Omeletes são uma refeição completa, seja no café da manhã, almoço ou jantar. Pode ter vários recheios ou acompanhamentos, dão a sensação de saciedade por mais tempo e são excelentes aliados para uma alimentação saudável. Então reserve 10 minutos para preparar uma refeição saudável e deliciosa.

Omelete (brócolis com provolone)

Ingredientes:

1 ovo batido com sal e ervas
Brócolis refogado
Fatias de provolone

Modo de preparo:

Refogue o brócolis e reserve (pode ser outras verduras ou legumes também)
Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um fio de azeite, coloque o ovo batido e mexa rapidamente para dar leveza ao omelete e não queimar o ovo.
Baixe o fogo e coloque o queijo e o brócolis.
Enrole como panqueca e desligue.Pode servir, não deve ser congelado.

Para uma dieta Low Carb, use queijos amarelos, que são mais ricos em gordura.
Para uma Reeducação Alimentar, use queijos do tipo fresco, mais brancos como ricota, minas, cotage, tofu, coalho, etc..
Ovos entram na RA e na LC, omeletes pode ser uma excelente opção para vegetarianos, como boa fonte de proteína.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att
Marcinha Ferraz

Omelete de Frango

(RA e LC)

Ingredientes:

2 ovos batidos com os temperos de sua preferência
1 Filé de frango grelhado
Cebola e tomate refogados

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque um fio de azeite ou manteiga, despeje o ovo batido e mexa rapidamente para dar leveza ao omelete e não queimar o ovo.
Baixe o fogo e coloque o filé de frango grelhado e a cebola com o tomate.
Dobre e vire.
Desligue o fogo e sirva.
Aqui um omelete com dois ovos e filé de frango acebolado, que pode ser uma opção de refeição rápida e muito saudável em qualquer uma das refeições, pode ser acompanhada de uma salada.

Esse omelete também é parte dos dois tipos de alimentação RA ou LC.
Aqui usei manteiga, mesmo na RA o consumo de gorduras saudáveis é permitido (com moderação), então em um omelete por exemplo é uma boa opção para incluir. Porém pode ser feito com um fio de azeite também.

Saladas

Saladas não precisam ter ingredientes caros para ter sabor e chamar a atenção do paladar.
A proteína se for um peixe deve ir em pote separado, pois o tempero do peixe costuma deixar as folhas com aspecto cozidas.
Se for carne ou frango deixe esfriar e finalize a salada com a proteína, mas sem caldo ou molho, mande o molho separado.
Se servidas na hora as saladas podem ser finalizadas com queijos em lasca ou ralados porém para armazenar não convém, alguns queijos ficam com sabor rançoso e as vezes emboloram, então não arrisque.
Saladas não tem restrição ainda que alguns legumes tenham índice glicêmico mais alto, as quantidades são moderadas e não vão afetar sua dieta.
Folhas escuras tem mais nutrientes, porém as claras como alface tem mais fibras e são melhores aceitas.
Também use muito os vegetais crus.
Quanto mais vegetais crus forem consumidos mais eficientes, eles serão na sua nutrição, por isso abuse das cenouras, rabanetes, beterrabas, etc..
Quando cozidos mesmo a vapor tendem a perder um pouco dos nutrientes mas não devem deixar de ser consumidos, faça uma variação dos mesmos produtos apresentados de forma diferente, assim não há como enjoar. Quando se faz para o cliente é fundamental perguntar o que ele come. Mas veja bem o seu cliente pode apenas te deixar ciente do que ele não come, não deixe que lele monte o cardápio a ser produzido, isso nunca acaba bem.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .



Legumes cozidos para salada

Tempere água, deixe ferver e adicione os legumes. Tempo de cozimento depende um pouco do tamanho do corte.
Adicionados em água ferventes, levam uma média de 10 minutos para cozinhar.
O procedimento pode ser feito com todos os legumes, alguns com tempos maiores, outros menores, faça um teste antes de retirar para ter certeza do cozimento.
Os legumes no vapor, conservam mais os nutrientes, mas quando não é possível, essa é uma boa opção.

Salada no pote

Coloque molho no pote, 1 colher se for cremoso, 2 colheres se for mais liquido. Coloque um legume ralado cru ou em pedaços cozido para separar o molho das folhas. Finalize com as folhas,
Mantenha os potinhos na geladeira por até cinco dias.
As folhas não devem ter contato com o molho, para não ficar com aspecto cozido.
Podem ser acompanhamento para as marmitas ou um lanche entre as refeições no caso da RA.
A LC não tem lanches, somente refeições principais.

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).




Salada simples individual

Essa salada pode ser vendida individualmente, como opção de lanche ou para acompanhar a venda separada de carboidratos.
Exemplo: se seu cliente comprar uma marmita só de frango ou carne, pode levar as saladas individuais para montar o prato completo na hora das refeições.
Isso facilita para quem treina e quer uma dieta baseada em frango com batata doce e salada por exemplo.
Possibilita a venda para quem tem sua própria ideologia de dieta.
O procedimento é o mesmo, folhas secas, cenoura, beterraba, rabanete etc.. se for crua também retire o excesso de umidade com um guardanapo de papel. Tomates envie inteiro.
Dura de 5 à 7 dias na geladeira.

Salada refeição completa (embalagem GA 17)

Aqui usei:
Alface
Acelga
Repolho roxo
Cenoura
Trigo em grãos
Frango grelhado
Sementes de gergelim

Aqui um mix na salada com várias texturas.
Como proteína o frango

Saladas com frango são uma boa opção para usar um molho mais cremoso.
Usei o molho de creme de leite, mas poderia ser qualquer outro molho cremoso, como molho ceasar ou iogurte por exemplo.



Apostila disponibilizada no grupo secreto ✔
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação

Salada refeição completa (embalagem GA 17)

Alface
Cenoura
Rabanete
Chuchu
1 lata de Atum
O molho foi de salada simples, que foi junto com o atum.

Proteína poderia ser também uma sardinha por exemplo.
Sardinhas em lata e atum são uma ótima opção para acompanhar as saladas e entram sem problema algum nas dietas.

Quem optar por consumir uma salada em uma das refeições diárias, opte pelo jantar.

Saladas tamanho família

Esse tipo de salada pode ter uma variação grande em uma só embalagem e serve até 5 pessoas.
Uma opção também é que pode ser usada para pacotes semanais de marmita.

Alface
Acelga
Cenoura
Chuchu
Abóbora
Linhaça dourada
Tomate (inteiro)

As folhas devem estar secas para que durem mais.

Saladas em embalagens como essa duram de 5 à 7 dias na geladeira.

Armazenar a salada em saquinhos plásticos é também uma boa opção.

Seque as verduras com papel toalha, coloque nos sacos plásticos, retire o máximo de ar possível e feche.
Aqui usei o saco com zíper que facilita o armazenamento e durabilidade da salada.
Pode ficar por até uma semana armazenada em geladeira.

Molhos para saladas

Molho simples para salada

6 colheres de azeite
5 colheres de vinagre
2 colheres de limão
Temperos secos como salsa e orégano
Sal à gosto
Se quiser o molho um pouco picante use pimenta em molho suave.

Misture bem para diluir o sal.
Obs: eu prefiro os temperos secos para salada, assim não ficam com aspecto cozido, pois ficaram dias na geladeira e o sabor pode não ficar muito agradável. E usando os temperos secos, não terá esse problema.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Molho de creme de leite para salada

1 caixinha de creme de leite
5 colheres de sopa de limão
Sal à gosto
Orégano, salsa à gosto
1 colher de hortelã picadinha

Misture e estará pronto para consumo.

Molho de mostarda para salada

2 colheres de mostarda
2 colheres de limão
5 colheres de vinagre
5 colheres de azeite
Ervas à gosto
Sal à gosto

Misture tudo e sirva.

Molho de iogurte

1 pote de iogurte sem sabor
1 dente de alho ralado
2 colheres de limão
1 colher de mostarda
2 colheres de azeite
Ervas à gosto

Misture tudo e sirva

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuídc .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

Sopas funcionais e detox

Esse tipo de sopa ajuda a turbinar seu emagrecimento. Sopas funcionais tem teor calórico mais alto, porém saciam por mais tempo e podem ser consumidas mais vezes na semana.
As chamadas sopas Detox são pobres em calorias e normalmente tem componentes termogênicos que aceleram seu metabolismo.
Pode ser consumida em três ou quatro refeições semanais de preferência no jantar.
Pode ser consumida com ou sem uma proteína.
Mas atenção: dê preferência para o consumo a noite que é quando você gasta menos energia.
Não consuma em todas as refeições, como são baixas em calorias não fornecem a energia necessária para as tarefas diárias e podem resultar em dor de cabeça, tonturas e fadigas.
Elas entram sem problema algum em 3 ou 4 substituições de jantar em uma dieta saudável.
Usem as sopas como parte de uma alimentação equilibrada e não como única refeição.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado po terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

Sopa funcional de trigo em grãos

Ingredientes:

1 abóbora Brasil tamanho médio
1 abóbora paulista média
1 cebola
2 xícaras de trigo cozido
1 colher de gengibre
1 pimenta dedo de moça (opcional)
2 litros de água

Modo de preparo:

Refogue as abóboras com a cebola e tempero pronto.
Junte o trigo e refogue até que os legumes fiquem macios.
Adicione a água fervente e misture.
Tire 3 ou 4 conchas de sopa e bata.
Volte o creme para a panela e misture, deixe cozinhar por mais 4 ou 5 minutos.

Separe em porções nas marmitas e congele.

Sopa detox

Ingredientes:

1 cebola
1 repolho pequeno
3 chuchus
500 gramas de vagem
½ colher de gengibre ralado (opcional)
1 pimenta dedo de moça (opcional)
2 litros de água fervendo
Temperos à gosto

Modo de preparo:

Coloque um fio de azeite na panela quente e adicione os chuchus picados, junte a cebola picada e a vagem e refogue bem.
Depois adicione o repolho misture e deixe refogar por mais uns minutinhos.
Coloque dois litros de água fervente.
Retire de 3 à 4 conchas dos legumes, bata e volte para a panela.
Misture e deixe ferver por 3 ou 4 minutos.
Desligue e porcione.

Congele por até 15 dias.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness
não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .

Sopa verde (detox)

Ingredientes:

1 cebola grande picada
1 maço de acelga (se for muito grande use meio)
1 maço de agrião
½ maço de couve manteiga
½ maço de brócolis
1 chuchu
2 litros de água fervente

Modo de preparo:

Refogue a cebola com o tempero pronto caseiro.
Adicione a acelga e refogue por dois minutinhos.
Junte o agrião, a couve, misture bem, adicione a água e em seguida adicione o brócolis.
Retire 3 conchas da sopa, junte com o chuchu cozido e bata no liquidificador. Coloque a mistura batida na panela e mexa.
Deixe cozinhar pro aproximadamente 4 minutos e desligue.

SE QUISER CALDO VERDE, É SÓ BATER TODA A SOPA E VOLTAR NA PANELA POR ALGUNS MINUTOS, PARA REDUZIR.

Faça porções nas marmitas.

Congele por até 15 dias.

No caso da comida fitness, o conselho é que se congele por no máximo 15 dias.
Depois de 15 dias, começa a perder o valor nutricional.
Por isso costuma se fazer para a semana, assim garantimos a qualidade do que estamos consumindo ou vendendo ok.

Receitas e montagem das marmitas

Aqui veremos opções simples com valores que cabem no bolso de todos, inclusive do seu cliente.
Receitas simples montam cardápios satisfatórios ao paladar e ao bolso.
Não que não possa ter cogumelos caros ou queijos mais requintados na sua alimentação, nada impede ok!
Porém isso não é necessário e acaba não sendo eficaz.
Você pode fazer escolhas saudáveis e gastar menos. Pode ter, para oferecer ao seu cliente um produto saudável com preço acessível e o mais importante, cheio de sabor.
Vamos aprender a usar o que temos disponível então de forma correta?
Sabor e saúde vão andar de mãos dadas aqui!

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Arroz integral e arroz de couve flor

Para **Reeducação Alimentar** não é necessário cortar o tão querido arroz e feijão. Existem formas de tornar mais nutritivo e mais rico em fibras, para dar mais saciedade ainda que não seja o arroz integral. O feijão possui fibras em sua casca, é rico em carboidratos, proteínas vegetais, ferro,cálcio e vitaminas do complexo B.
Preciso falar algo mais? Não né!
A questão é que ele pode estar em sopas funcionais e na sua marmita, junto com seu tão amado arroz.
O consumo em excesso é que traz problemas e não o consumo deles.
Se você acha o arroz integral intragável não se desespere! O arroz branco pode ser consumido na mesma quantidade, as calorias são as mesmas na verdade, a diferença é que o arroz branco sacia por menos tempo e isso faz com que você sinta fome com mais freqüência, o que acaba levando ao consumo de refeições fora de hora.
Para evitar esse pequeno " deslize" do arroz branco, basta incrementar ele com legumes que tenham fibras e sementes trituradas, como linhaça e chia.

Na dieta **Low Carb**, normalmente o arroz é deixado de lado, assim como as frutas e alguns grãos pelo alto índice glicêmico ou alta quantidade de carboidratos, porém em alguns casos é possível Abrir algumas exceções para uma fruta, um suco ou alguns grãos, e ficar dentro do limite diário.
Em alguns casos um pouco mais de carboidrato acaba dando resultado mais rápido, então se você aderiu a dieta Low Carb e não teve resultado, talvez seu organismo precise de um pouco mais de energia vinda dos carboidratos, para trabalhar melhor. Por isso é importante passar por uma bateria de exames antes de começar um dieta, e pedir orientação à um médico de qual é a melhor alternativa pra você. Porem se optou por uma Low Carb e o arroz faz muita falta pra você, a solução é o arroz de couve flor.
Para adicionar sabor você pode usar legumes para temperar, frango desfiado, carne moída, creme de leite, etc..
Você pode ter um arroz diferente para cada semana sem comprometer sua dieta.

Arroz integral com milho e vagem (RA) ou Arroz branco com milho e vagem (RA)

Para colorir o arroz e adicionar mais fibras eu uso sementes, como linhaça, chia, gergelim, etc..
Uso vegetais ricos em fibras e vitaminas que vão auxiliar o funcionamento do seu organismo.
São opções para ajudar a dar saciedade consumindo menos arroz e mais vegetais. Isso é uma excelente opção para quem não consegue abrir mão do arroz branco por exemplo tornando ele mais funcional.
A proporção que uso é a mesma de vegetais para arroz cozido.
Não costumo cozinhar os vegetais junto com o arroz, o motivo é que fica cozido demais, o interessante desse tipo de mistura é manter a crocância dos vegetais e adicionar textura e sabor.
No caso de congelar é ainda mais importante que se mantenha boa textura dos vegetais porque vão ser aquecidos provavelmente no microondas, que tem temperatura centralizada no alimento e pode cozinhar ainda mais os vegetais.
Quando se mastiga mais os alimentos a sensação de saciedade é maior, por isso legumes com textura são sempre bem vindos.

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de
ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuíd
.
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado
judicialmente .

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .

Arroz de couve flor

Ingredientes:

Couve flor
Temperos à gosto

Modo de preparo:

Rale a couve flor ou passe pelo processador.
Refogue com azeite ou manteiga.
Refogue por aproximadamente 5 minutos para que se mantenha crocante,
Se for fazer em grande quantidade, adicione fios de água, para ajudar no cozimento.
Se for pouca quantidade não há necessidade.

Arroz de couve com cenoura



Refogado simples



Arroz de couve com cenoura

Aqui não vou descrever as quantidades, pode ser feito à seu gosto.

Como a couve flor já foi refogada basta refogar a cenoura e juntar a couve flor na proporção que você preferir.
Misturar e já desligar.
Pode ser também abóbora ralada, brócolis, couve, vagem, salsa, pimentão, etc..
Ou também um frango desfiado, fica ótimo.
Se quiser variedade faça os refogados separados e depois misture com a couve flor já refogada, assim terá variedade de temperos para seus clientes.

Refogados simples para temperar arroz, recheios de omeletes ou como o refogado das Marmitas

Usei brócolis mas faço o mesmo procedimento para qualquer refogado.

(Usei manteiga, uso sem sal porque é menos processada)
Para adicionar sabor aos refogados, usar manteiga é uma excelente opção.
Gorduras de origem animal são metabolizada com muita facilidade pelo organismo. Por isso esqueça os óleos vegetais quando o assunto é alimentação saudável.
Nenhum tipo de óleo vegetal entra na reeducação alimentar ou na Low Carb.
Em uma RA o uso de gorduras deve ser moderado, então prefira o azeite.
Em uma dieta LC a gordura é de onde o corpo vai extrair a energia já que os carboidratos estão em baixa quantidade, então o consumo é maior e a manteiga pode ser usada com mais freqüência.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).



Legumes gratinados (montagem)

Use legumes de sua preferência
Faça camadas com os legumes

Ingredientes (que usei):

Brócolis
Couve flor
Abóbora Brasil
Abóbora paulista
Cenoura
Chuchu

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente . esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

Legumes gratinados molho e finalização

Molho de creme de leite

200 ml de creme de leite (1 caixinha)
200 ml de leite
1 colher de manteiga Tempero pronto à gosto

Modo de preparo:

Misture tudo até que fique uma mistura homogênea.
Cubra os legumes com o creme e finalize com um queijo, tampe com papel alumínio e leve ao forno.
Depois de 20 minutos, retire o papel alumínio e deixe mais dez minutos para gratinar.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).



Legumes assados

Ingredientes:

1 berinjela
1 abóbora verde
1 abóbora madura
1 cenoura

Modo de preparo:

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .

Fatie tudo, tempere com sal e ervas. Coloque azeite em uma assadeira e vá intercalando os legumes, cubra com papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.
Não é necessário adicionar nada mais do que o tempero que você usou.
Eles vão assar no próprio suco.

Forma rápida de preparar legumes

Se você não tem a opção de preparar os legumes a vapor e não gosta do sabor deles cozidos em água, tenho aqui mais uma opção de preparo: podemos assar no forno somente enrolados em papel alumínio.
Isso também facilita para ter variedade nas marmitas, pois você pode colocar no forno por exemplo, 1 batata doce, 1 beterraba, 1 pedaço de abóbora madura e ter três tipos de saladas para as marmitas, ou para acompanhar sua salada de folhas, sem usar um monte de panelas no preparo.
Depois basta deixar esfriar, tirar a casca e temperar com limão, sal, cebola, cheiro verde, pimenta, azeite ou qualquer tempero do seu gosto.

Trigo em grãos

Coloque o trigo de molho um dia antes de cozinhar.
Escorra e coloque em uma panela com água, deixe cozinhar de 25 à 30 minutos em panela aberta, ou 20 minutos na pressão.
Se não ficar de molho o tempo de cozimento na pressão é de aproximadamente 45 minutos. Em panela aberta 1:20h.
Pode ficar em geladeira de 3 à 4 dias.
Use em saladas e sopas, ou no lugar do arroz.

Os legumes são liberados para as duas dietas.

No caso da **Low Carb** é necessário consumir os legumes com alto índice glicêmico de forma mais moderada, porém não é necessário excluir do seu cardápio.
Em uma **Reeducação Alimentar**, é necessário se atentar aos molhos com alto teor de gordura, então escolha molhos com tomate fresco, um pesto, que também fica ótimo, ou use um molho para saladas para finalizar.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de

Tempero caseiro

Ingredientes:

1 cebola grande
5 ou 6 dentes de alho
Pimenta (opcional)
100 ml de azeite
Orégano à gosto
Chimichurri ou salsa desidratada à gosto
Pimenta do reino
1 colher de colorau (opcional)
200 gramas de sal marinho ou sal rosa
Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador com exceção do sal.
Pulse até que fique com pedaços bem pequenos.
Tire do liquidificador, coloque em uma vasilha e misture o sal.
Tampe e deixe na geladeira.
Pode ficar por até 30 dias na geladeira.

Esse tempero será usado em praticamente todos os pratos.
Mas atenção!!! Cuidado no uso para não salgar os alimentos, então use moderadamente e ajuste o sal se for necessário.
Você pode adicionar só 100 gramas de sal para usar uma quantidade maior de temperos nos pratos.
A pimenta que uso é dedo de moça sem sementes e curtida apenas no vinagre, dessa forma não fica muito picante, ajuda no sabor e é uma ótima opção para acelerar o metabolismo.

Proteínas

Proteínas são liberadas nas duas dietas, tanto na RA quanto na LC.

Porém os cortes para LC podem ter mais gordura.

Em uma RA os cortes são de preferência mais magros para ter o equilíbrio pó refeição.
Porém os cortes com mais gordura não precisam ser extintos, pois como já mencionei é necessário equilíbrio, mas você pode consumir todos os tipos de ALIMENTOS frescos.

Mas se o assunto é comercializar as marmitas, não exagere nos cortes mais gordurosos, ainda que seja para marmitas LC, dê preferência para cortes mais magros, pois você não sabe qual o restante da alimentação do seu cliente, então evite exageros.
Dê preferência para assados, não tem alteração de sabor quando congelados, pelo contrário alguns cortes ficam ainda mais saborosos, abuse dos temperos frescos, mas por mais que a gente AME um bom açúcar mascavo nos temperos salgados, não use para Marmitas Fitness, evite o açúcar, use mais ervas e vai ter um bom sabor nos seus assados.

Na LC você pode finalizar com manteiga dá um aroma maravilhoso e complementa o sabor.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).



Filé de frango grelhado inteiro

(Use o nosso tempero pronto)

Aqueça bem uma frigideira, coloque um fio de azeite e adicione o filé de peito.
Tampe e aguarde alguns minutinhos para virar.
É importante tampar para que o filé cozinhe por dentro.
O tempo depende do tamanho do filé, mas é uma média de 15 minutos para ficar no ponto certo de cozimento.
Vá virando para que a parte exterior fique bem douradinha.
Antes de desligar junte uma cebola e um tomate, e use limão ou vinagre para deglaçar a frigideira.
Deixe descansar antes de faturar o filé, para que todos os sucos fiquem na carne.
Esse filé pode ser usado nas marmitas sejam elas RA ou LC.
É uma opção mais interessante para congelar, pois o filé fica mais úmido, mesmo depois de congelar e descongelar, saudável.

Em uma dieta Low Carb pode ser feito na manteiga, porém no caso do produto ser para venda, o meu conselho é: modere o uso da gordura, use em boa parte da produção o azeite que é benéfico para todo tipo de alimentação.

Na RA use o fio de azeite.

Obs: sempre que usar o azeite deixe que a panela aqueça bem primeiro, e só depois coloque o azeite e em seguida o alimento. Dessa forma você consegue aproveitar melhor as propriedades e o aroma dele.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado



Filézinho Suíno

Tempere o filé e enrole no papel alumínio.
Leve no forno por 20 minutos, depois retire o papel alumínio para dourar a carne levemente.
Deixe o filé descansar tampado por 10 minutos para que segure os sucos na carne.
Ele também pode ser selado na frigideira e finalizado no forno.
Pode ser feito também somente na frigideira como foi feito o filé inteiro de frango.
A carne deve ser bem cozida porém carne de porco se passar do ponto fica extremamente seca.

Medalhões de abobrinha

Ingredientes:

Abóbrinha verde
Filé de frango

Tempere os filés com a nossa mistura de temperos.
Fatie as abobrinhas com o descascador de legumes.
Coloque as fatias em uma vasilha com tampa e leve 40 segundos no microondas somente para ficarem mais macias, assim não vai quebrar ao enrolar o frango.
Corte os filés em pedaços pequenos, tempere e vá enrolando os pedaços de filé de frango nas fatias de abobrinha.
Prenda com um palito de dente.
Pode ser grelhados em frigideira ou assados.

Modo de preparo:

Aqueça uma panela e adicione um fio de azeite ou uma colher de manteiga.
Coloque os medalhões e tampe a panela para que cozinhem por dentro.
Vá virando para que dourem por igual.
Tire e use a mesma panela para o molho.
Vamos deglaçar a panela com vodka ou água em pouca quantidade.
Se usar vodka deixe reduzir para que evapore boa parte do álcool.
Coloque uma colher de nata (se não tiver, use manteiga) e finalize com creme de leite.
Deixe engrossar e junte os medalhões.
Desligue em seguida.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .



Sobre coxa desossadas assadas

Limpe as sobre coxas mas não retire a pele.

Use o nosso tempero caseiro para temperar as sobrecoxas.
Coloque em um saco de celofane e feche deixando uma folga para vazar o excesso de vapor ou em uma assadeira e cubra com papel alumínio.
A gordura da pele vai ajudar a adicionar sabor e é uma gordura saudável, por isso não vamos retirar para assar.

O tempo é de aproximadamente 30 minutos no forno coberto e mais 10 minutos aberto para gratinar.

Se for consumir ou servir no mesmo dia, pode servir com a pele.
Se for congelar, retire a pele, porque congelada perde a crocância e o sabor não fica com qualidade.

Para dietas RA tire a pele.

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz

Apostila disponibilizada no grupo secreto esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído . em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente . esse conteúdo está protegido pela lei de direitos



Rocambole de carne moída

Ingredientes:

500 gramas de carne moída
300 gramas de bacon fatiado
Recheio à gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne moída com o nosso tempero caseiro e cheiro verde.
Fatie o bacon e espalhe em um plástico.
Coloque a carne moída por cima do bacon e em seguida o recheio de sua escolha.
Enrole e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
Depois tire do plástico, e enrole no papel alumínio.
Leve para o forno e asse por 25 minutos, tire do papel alumínio, escorra o excesso de liquido e volte para o forno até dourar o bacon.

Desossar peito de frango

Limpe as gorduras e pele do peito.
Vá passando a faca nas extremidades da carcaça, depois finalize com as mãos, como se estivesse limpando o osso, que o filé sai inteiro.
Separe o sassami para picar, pode ser usado em estrogonofe, para a dieta **Low Carb**, ou refogados para a **RA**.
O restante fatie.
Rende de 4 à 5 files, cada parte do peito.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Filetar e armazenar

Não faça os files muito fino, para que não fiquem secos ao grelhar.
Você pode congelar já com tempero se for fazer o uso diariamente, facilita muito a sua produção.
Tire um dia e faça a produção dos files, tempere e congele para utilização mensal.
Etiquete com data de produção, é extremamente importante.
Coloque a quantidade aproximada de filés por bandeja, o suficiente para sua produção semanal ou diária, assim você descongela apenas o que irá usar e conserva melhor o alimento.

*O file de frango será uma das proteínas mais utilizadas, seja em uma **Reeducação Alimentar** ou em uma dieta **Low Carb.***
Ela é mais rica em proteínas do que a carne bovina, e menos calórica, por isso é preferência em uma alimentação equilibrada.

Armazenamento de frango ou carnes cozidas.

Cozinhe o frango ou a carne em água.
Desfie e separe em poções de 200 gramas.
Congele por até 90 dias.
Tempere na hora do uso.
Para descongelar use o microondas.
Ideal para temperar arroz, fazer recheio para omeletes, ou usar em saladas.



Montagem de Marmitas RA

Para as marmitas de Reeducação Alimentar, vamos usar:

- 1 xícara de arroz cozido (de 60 à 80 gramas)
- 1 xícara de legumes (não tem restrição de peso)
- 150 à 200 gramas de proteína magra

A salada para acompanhar a marmita, pode ser no pote.
A proteína não tem necessariamente que ser frango, RA não tem restrição de nenhum grupo de alimentos, basta escolher as partes mais magras de carnes, faça assada ou cozida, é mais agradável para as marmitas, principalmente quando serão congeladas.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).



Marmitas Low Carb

Em marmitas Low Carb a divisão pode ser feita sendo:

- 200 gramas de proteína
- E o restante de vegetais e legumes de carboidratos fibrosos

Em caso de pessoas que sofrem ao tirar o arroz do cardápio, uma opção é o arroz de couve flor, a quantidade na marmita é de aproximadamente 4 colheres, porque vamos usar uma salada ou um refogado para complementar. Então a quantidade do nosso “falso arroz” é a mesma que seria se fosse realmente arroz.

Uma dieta Low Carb, não é dieta da proteína, não é Dukan ok! Ela é uma dieta pobre em carboidratos e rica em gordura natural dos alimentos, a proteína é a mesma de uma RA, de 150 à 200 gramas na refeição.
O arroz de couve flor pode ser misturado com legumes, exemplo: abobrinha ralada, cenoura, pimentão, etc..
Fica mais interessante e ajuda a manter o foco na alimentação.

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

em caso de divulgação indevida o responsável será acionado judicialmente .
esse conteúdo está protegido pela lei de direitos autorais .
Att Marcinha Ferraz



Como montar um prato RA

A divisão do prato deve ser feito primeiro ao meio.
Uma metade do prato tem que ser com folhas e legumes.

A outra parte do prato, divida novamente em dois.
Será metade para carboidratos de sua escolha (arroz com feijão, ou só feijão, ou só arroz, uma batata, mandioquinha, um purê, enfim o carboidrato de sua escolha.
A outra parte é para a proteína, de 150 à 200 gramas.

Se for uma sopa ou caldo são 400 ml.

Café da manhã e lanches entre as refeições, são frutas, ovos, lanches leves naturais, vitaminas de fruta in natura, chás, cafés, sucos naturais, etc..

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .



Low Carb

Na low Carb é somente uma divisão ao meio, a metade é a salada e a outra parte proteína.
Dietas Low Carb não tem lanchinhos entre as refeições.
As refeições são somente as principais.
A quebra do jejum nesse caso deve ter baixo índice glicêmico. Por isso, essa dieta restringe a quantidade de frutas e sucos.
Evite mas não exclua completamente, consuma após as refeições de olho na quantidade de carboidratos líquidos que a fruta tem.

Programe- se para uma meta e comece a migrar para a RA, assim que atingir seu objetivo.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem adquiriu o curso de marmitas Fitness , não pode ser divulgado por terceiros nem distribuído .
em caso de divulgação indevida o responsável será acionado

Pacotes semanais

Para oferecer um pacote para 7 dias ao seu cliente, a primeira coisa que precisa saber é que ele NÂO COME.
É mais fácil você ter uma lista do que o seu cliente não gosta, para adaptar as marmitas dentro de um cardápio que você vai produzir.
Não pergunte ao seu cliente o que ele quer. Ele vai te pedir primeiro o valor do mais simples e depois te pedir salmão, tilápia, camarão, bacalhau, então dá pra ser um produto com valor acessível, mas o cliente não pode programar o próprio cardápio, isso quem vai fazer é você.
Escolha os produtos com o valor acessível da semana, para que você possa oferecer um preço justo para o cliente e pra você.
Não podemos diferenciar o cliente de nós mesmos, ele procura o mesmo que nós. Bom preço e qualidade.
Com uma lista do que seu cliente não consome fica mais fácil fazer as compras. Levando em consideração que seu cliente ou você quer redução de peso, inclua sopas e saldas no jantar.

Saladas acompanhadas de proteína, uma media de 150 gramas.

Marmitas para o almoço e saldas e sopas para o jantar.

Ou duas saladas, duas sopas e três marmitas mais leves para o jantar, com legumes assados e proteína por exemplo.
As 7 marmitas de almoço, devem ser mais fortes para suprir a energia necessária durante o dia.
Monte o cardápio que vai usar para as 12 marmitas, e sim você cai repetir a mesma proteína, mais que uma vez, se você tem só um cliente.
Não dá pra montar um cardápio para uma pessoa com 14 marmitas diferentes. O que vocês podem fazer para variar um pouco é:
Para os legumes, vocês podem pegar uma beterraba pequena por exemplo, uma cenoura, um chuchu e uma batata doce, assar em forno, pronto você tem 4 opçoes de legumes para as marmitas, sem comprar nada que vá sobrar.

Para a sopa, escolha algo que já pode ser usado também nas saladas.
Exemplo: um repolho pequeno, serve para a sopa e salada, e assim sucessivamente.
Se a quantidade de sopa que você vai enviar, são só três ou quatro marmitas, reduza a receita escolhida para que não haja sobra.
Não compre sem uma lista, você acaba levando mais do que precisa.
Então escolha o que vai fazer, e a quantidade de proteína que vai colocar em cada marmita.
Se for 150 gramas por exemplo, você vai precisar de 300 gramas diárias, que são para duas refeições, que x7 dias, são 2,100kg.
Então você pode dividir o tipo de proteína em dois ou três tipos, por exemplo: 700 gramas de file de frango, 700 gramas de filé suíno e 700 gramas de carne moída.
Isso foi um exemplo, vocês podem escolher outras carnes.

O valor das marmitas de sopa, são diferentes, normalmente tem preço mais em conta.
Faça todas as contas separadas do valor da sopa, das saladas e das marmitas e faça X 3, o resultado final é o valor do seu pacote.
Ou você pode fazer o valor total X 140% e somar no seu gasto para ter o resultado final.
Exemplo: se você teve de gasto 80 reais, para produzir suas marmitas.
Então: 80 X140% = 112
112 + 80 = **192** , esse seria o valor do seu kit.

Se fosse X 3 é só fazer:
Seu valor de gasto
Ex: 80 X 3 = **240** , esse seria o valor do seu kit.

Se precificar usando X 3 o lucro é maior, mais fica mais salgado para os clientes.
Na forma de 140%, você tira seu lucro de 100% livre, e mais os gastos adicionais que representam os 40%.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE DE MÁRCIA RÉGIA FERRAZ JUSTINO CONFORME A LEI N° 9.610/98. É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29).

Apostila disponibilizada no grupo secreto
esse material é exclusivo para quem fez parte do curso