

COMO MONTAR MARMITAS SAUDÁVEIS



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA



Por que marmitas?

Montar marmitas é uma forma interessante de se ter um controle maior sobre o que comemos e de garantir que comeremos aquilo que realmente planejamos. Há diversos tipos de marmitas, tanto para almoço como para lanches, e você pode optar por montar a sua exatamente do jeito que escolher e para o momento que quiser.

Assim, você poderá economizar tanto nas finanças, como no sódio e na gordura, pois você mesmo irá prepará-las!

Lembre-se que existem muitas marmitas térmicas que conservam a temperatura, alguma até se parecem com bolsas convencionais. Elas conservam os alimentos mesmo sem geladeira e são muito úteis. Você encontra em diversas lojas virtuais que as vendem, basta procurá-las.

Neste material, as sugestões de marmitas estarão divididas entre lanches e refeições.

Vamos lá?



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Lanches Saudáveis

Há diversos tipos de lanches, desde os mais básicos, até os mais reforçados. Claramente, apenas um nutricionista poderá te especificar os alimentos e quantidades devidas para melhor atender as suas necessidades e individualidades.

Mas sugestões são sempre bem-vindas, certo?

Por isso anote essas opções de lanches que você pode levar com você e garantir sua alimentação mais saudável!

Lanches Básicos:

1) Fruta fresca + castanhas (Ex: castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas)

2) Frutas desidratadas (Ex: banana passa, uva passa, tâmara seca, damasco seco) + castanhas/amendoim

3) Fruta seca ou desidratada + sementes (Ex: semente de abóbora torrada, semente de girassol torrada, chia ou linhaça)

4) Iogurte + castanhas



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Lanches Saudáveis

- 5) Iogurte + frutas secas ou frescas
- 6) Iogurte + sementes
- 7) Biscoito de arroz + pasta (Ex: pasta de amendoim, gergelim ou outra)
- 8) Biscoitos ou cookies integrais + castanhas
- 9) Alga desidratada (folha) + fruta



Lanches reforçados

- 1) Carboidrato complexo (Ex: batata doce ou mandioca) + ovo (caipira ou de codorna)
- 2) Carboidrato complexo + castanha
- 3) Carboidrato complexo + proteína (frango desfiado, atum, sardinha, carne magra)
- 4) Panqueca ou tapioca ou crepioca recheada com proteína.



Lanches reforçados

- 5) Panqueca ou tapioca ou crepioca recheada com pasta (amendoim ou gergelim)
- 6) Cuscuz com proteína
- 7) Bolo saudável + castanha
- 8) Suco verde caprichado



Refeições Saudáveis

Seja para o almoço ou para o jantar, não faltam opções que você já pode deixar pré preparadas!

Como montar suas marmitas de refeições?

(1º Passo) Escolha sua fonte de proteína:

Tilápia grelhada, salmão assado, frango grelhado ou assado, carne magra, frango desfiado, atum, omelete e sardinha são boas opções.

(2º Passo) Separe sua salada*:

Escolha o que vai usar de salada, seja ela crua ou cozida. Se você deixar as folhas lavadas na geladeira, ficará muito mais fácil concretizar este passo! Você pode colocar uma opção de folha verde + 1 a 2 opções de vegetais (Ex: cenoura, abobrinha, brócolis, rabanete, beterraba, tomate, chuchu, etc.)

***Veja o quadro de alimentos saudáveis para ampliar seu leque de opções!**



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Refeições Saudáveis

(3º Passo) Escolha sua fonte de carboidrato:

Nem só de arroz vive o homem! Lembre-se que existem outros alimentos que você pode usar em refeições. Além do arroz (de preferência integral), você pode usar batata doce, macarrão de arroz, mandioca, inhame, cará, batata baroa e batata inglesa.

(4º Passo) Temperos:

Coloque em um potinho ervas desidratadas (alho, salsa desidratada, orégano e manjerição por exemplo) e leve com você onde você for. Assim ficará mais fácil agregar sabor a sua marmitta.

(5º Passo) Você gosta de leguminosas?

Caso tenha costume, aproveite para introduzir feijão, grão de bico ou lentilha na sua marmitta.



Ana Paula
Gluck Karam
NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Refeições Saudáveis

Observações:

- * Inovando e alternando os alimentos da sua marmita certamente você não enjoará das suas refeições.
- * Não guarde novamente na sua geladeira marmitas que passaram o dia inteiro em bolsas térmicas.
- * Uma dica muito legal para quem só come em restaurante self-service é logo após o almoço fazer uma marmita reforçada para o lanche da tarde ou jantar!
- * Você pode definir seu cardápio semanal e se organizar em um dia para preparar as marmitas de cada dia.
- * Para otimizar seu tempo, você pode deixar frutas secas com castanhas em um pote de vidro na sua mesa de trabalho ou no seu carro.





Lembre-se sempre:

A alimentação saudável é questão de escolha e organização.
Se você se esforçar, com certeza conseguirá deixar todos
esses processos mais automáticos e ganhará
muita praticidade com isso em sua vida!



*Ana Paula
Gluck Karam*

NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA



 [anapaulagluckkaramnutricionista/](#)

 [anagluck/](#)

Sobre mim...

Sou Nutricionista e apaixonada por Nutrição. Graduei em Administração no ano de 2002, desde lá me sentia um pouco frustrada, pois no fundo sabia que poderia contribuir diretamente na vida das pessoas, foi onde desisti da carreira de bancária na época já bem estabilizada para encarar novamente outra faculdade. Graduei em Nutrição no ano de 2009, e no mesmo ano me especializei em Nutrição Funcional seguida de Nutrição Esportiva. Atendo em consultório particular desde 2009, onde já atendi mais de 5000 pacientes, hoje sou completamente realizada em meu trabalho, e busco incansavelmente estar me atualizando para oferecer o que tem de melhor ao meu paciente.

www.nutrianapaula.com.br