

CARTILHA ALIMENTE-SE BEM



Unimed 
Bauru

Alimente-se bem



FAZER SUAS PRÓPRIAS

MARMITAS É MAIS

FÁCIL E VANTAJOSO

DO QUE VOCÊ

IMAGINA!



Além de garantir refeições saborosas e práticas, você mantém uma alimentação saudável ao longo da semana. Preparar suas refeições em casa pode parecer trabalhoso, mas com um pouco de planejamento, você percebe que é simples e cheio de benefícios.

Neste guia, vamos mostrar como planejar, montar e organizar suas marmitas de forma prática, te ajudando a economizar tempo e manter uma alimentação equilibrada todos os dias.

Vantagens de fazer a própria marmita



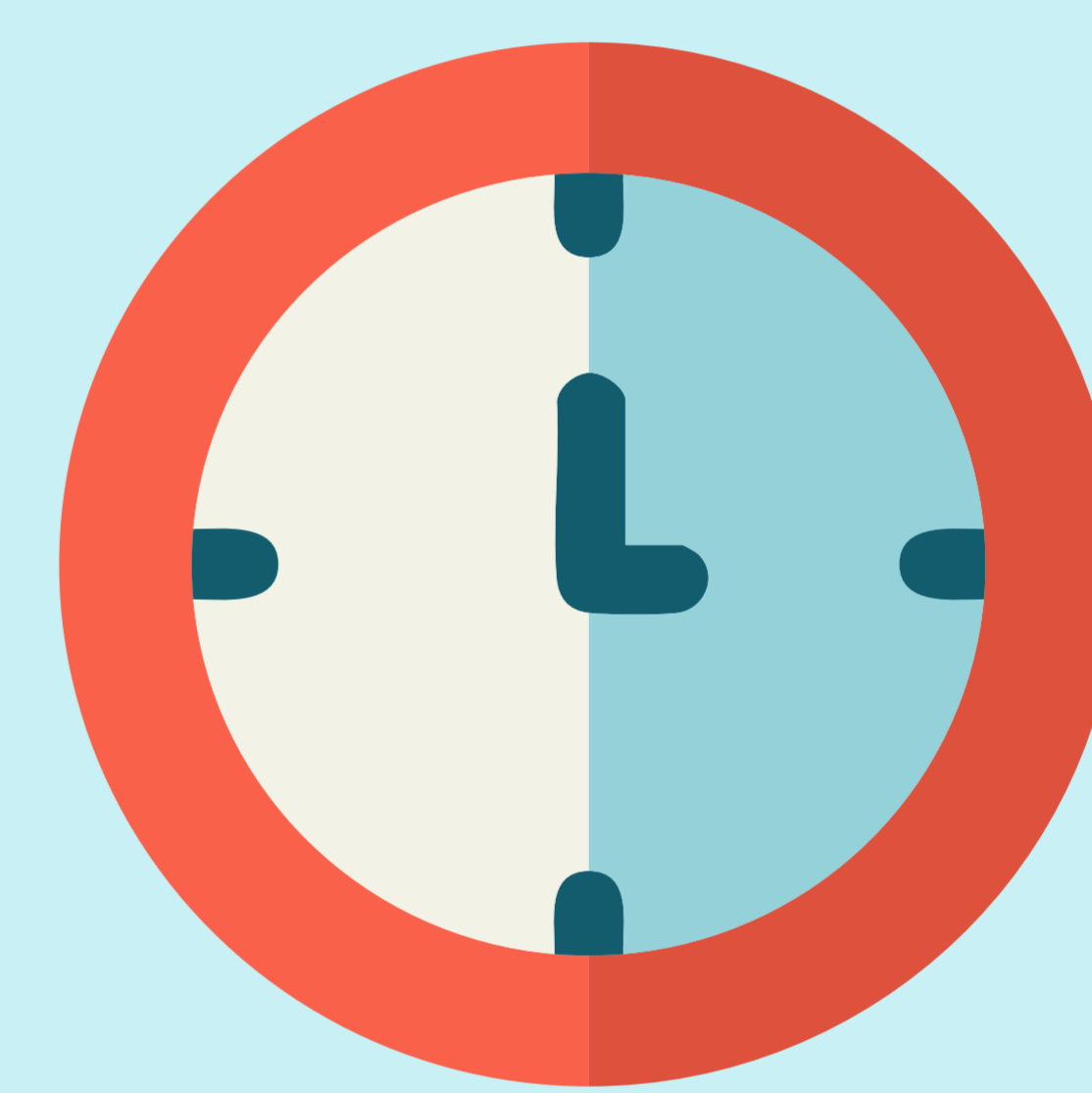
MAIS SAÚDE

Ao escolher e preparar seus próprios alimentos, são garantidas refeições mais balanceadas.



ECONOMIA DE DINHEIRO

Cozinhar em casa reduz gastos e evita custos com refeições fora.



ECONOMIA DE TEMPO

Com as marmitas prontas, você ganha tempo e evita decisões de última hora sobre o que comer.

Planejamento é a Chave



Antes de iniciar o preparo das suas marmitas, organize sua semana. Seus compromissos podem influenciar nesse processo.

Planeje a quantidade necessária e compre os ingredientes na medida certa.

Se você já tem um plano alimentar, basta segui-lo para a montagem das marmitas.

A Composição da Marmita

Em geral, a proporção ideal para sua marmita deve ser:

**50%
VEGETAIS
HORTALIÇAS**

**25%
CARBOIDRATOS**

**25%
PROTEÍNAS**



A seguir, separamos algumas sugestões:

»» **VEGETAIS (50%)**

Para congelar:

Cenoura, brócolis, abobrinha, couve-flor, abóbora cabotiá

Para consumir na hora:

Folhas em geral, tomate, pepino.

Capriche na variedade de cores para garantir mais vitaminas e deixar o prato bonito!

»» **PROTEÍNAS (25%)**

Proteína animal:

Carne vermelha, peixe, frango, ovos.

Proteína vegetal:

Lentilha, grão-de-bico, feijões, ervilha

»» **CARBOIDRATOS (25%)**

Arroz, pão e macarrão (de preferência integrais).

Tubérculos: mandioca, batata, batata doce...

»» **GORDURAS (5%)**

Elas dão sabor, ajudam na absorção de vitaminas e são necessárias em pequenas quantidades.

Escolha gorduras boas:

Azeite de oliva, óleo de coco, abacate, manteiga ghee.

Lembre-se de que, às vezes, essas gorduras já estão presentes nos próprios ingredientes — como na carne, no peixe ou no óleo utilizado no preparo.

»» **SOBREMESA**

Opte por frutas cítricas, como laranja, tangerina e abacaxi.

Inspire-se com essas combinações:

1

Proteína:

Peito de frango desfiado / Filé de Frango /
Hamburguer Caseiro de Frango /
Frango em Cubos Acebolado / Feijão Preto

Carboidrato:

Batata doce cozida / Purê de Batata /
Arroz Branco / Feijão Branco

Vegetais:

Brócolis no Azeite e Alho / Abobrinha

2

Proteína:

Carne Moída / Hamburguer Caseiro /
Almôndegas ao Molho / Quibe de Forno /
Feijão Branco

Carboidrato:

Macarrão integral com molho de tomate /
Arroz / Pure de Mandioquinha

Vegetais:

Cenoura com vagem / Couve-Flor

3

Proteína:

Filé de Tilápia Grelhado / Peixe ensopado /
Feijão carioca

Carboidrato:

Arroz integral / Arroz Branco
com Legumes

Vegetais:

Berinjela com abobrinha / Abobrinha
com Cenoura

4

Proteína:

Carne de Panela com Legumes /
Picadinho de Carne com Cebola e Tomate /
Escondidinho / Picadinho de Vagem
com Cenoura

Carboidrato:

Purê de Batata / Arroz

Vegetais:

Couve-Flor, Cenoura em palitos
(preferencialmente no vapor).

Dicas para manter na rotina!

Um momento de lazer

- Aproveite para ouvir sua playlist favorita enquanto cozinha
- Se possível, chame alguém da sua família ou um amigo para ajudar. Cozinhar juntos pode ser um momento de conversa e parceria.
- Corte os legumes em formatos diferentes (rodela, palitos, cubos) e varie nas cores para deixar a marmita mais atrativa.

Organização em todas as etapas

- Após o preparo, armazene as marmitas em potes bem vedados, preferencialmente de vidro, e identifique cada um com a data de preparo.
- Guarde-as no freezer ou na geladeira.
- Se possível, mantenha as marmitas agrupadas por tipo de refeição, como carnes, peixes ou opções vegetarianas, para facilitar o dia a dia.

- Use Temperos Naturais como alho, cebola, pimenta, salsinha, cebolinha, orégano, alecrim...Eles dão sabor especial sem precisar de muito sal ou condimentos industrializados.

Hora de Saborear

- No momento da refeição, basta aquecer sua marmita -caso tenha sido refrigerada ou congelada- e aproveitar uma comida saborosa, equilibrada e preparada por você.

Com o tempo, novas combinações e sabores farão parte da sua rotina, tornando a alimentação saudável cada vez mais prática e prazerosa.

**Adotar esse hábito é
investir em sua saúde!**

Com carinho,
Dani Pezzan – Nutricionista
CRN 39073



Atenção Primária

www.unimedbauru.com.br