



# manual de **ORGANIZAÇÃO & PLANEJAMENTO**

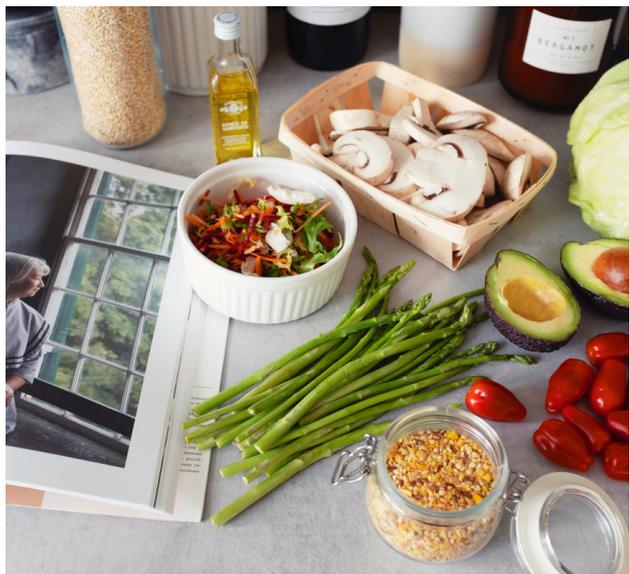
para te ajudar a seguir o plano alimentar

@hericaf.nutri



# ÍNDICE

Clique no título e vá direto para a página do assunto que te interessa



## [03 A importância da organização e planejamento para sua dieta](#)

Aqui você vai entender por qual motivo planejar a sua alimentação da semana será fundamental para te manter firme no plano alimentar.

## [04 Passo a passo para organizar a sua alimentação](#)

Te darei todos os passos necessários para fazer um planejamento útil e eficiente

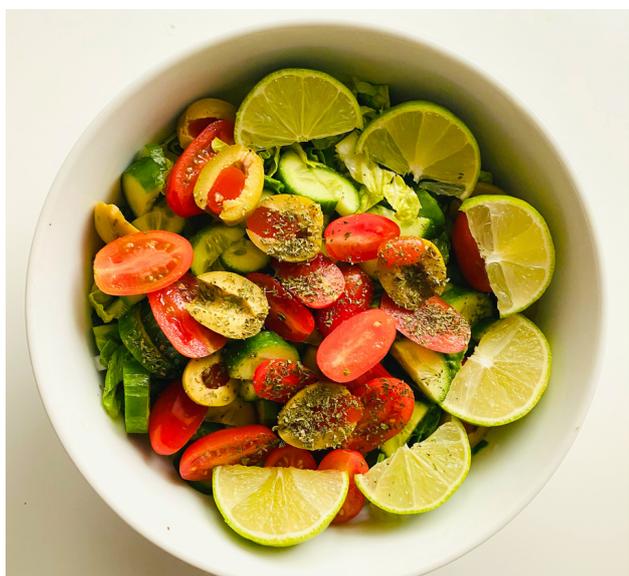


## [08 Hora de entrar em ação](#)

Depois de aprender a teoria, é hora da prática! Bora entrar em ação? :)

## [10 Armazenando a comida pronta](#)

Vou te ensinar a forma correta de armazenar os alimentos já preparados



## [12 Alimentos coringa](#)

Diquinha de ouro! Aqui estão os alimentos que você precisa ter no armário e na geladeira. Eles vão ser uma mão na roda para dias mais corridos e sem criatividade

# A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

É ISSO QUE VAI SALVAR A SUA DIETA!

A verdade é que o ambiente que nos cerca faz toda diferença no nosso comportamento e atitudes. O nosso cérebro, por si só, gosta de organização. Pense no seu ambiente de trabalho, na sua mesa de trabalho: você trabalha melhor em um ambiente limpo e organizado ou sujo e bagunçado? Tenho certeza que você escolheu a primeira opção.

**A organização e planejamento é o que vai salvar a sua dieta! Sabe por que?**

Imagine a seguinte cena: sexta-feira você chega em casa, cansada(o) do trabalho, abre a geladeira e NÃO TEM NADA PRONTO. Como você está super cansada(o), já é final de semana... a primeira coisa que pensa é “Ah, é mais fácil pedir um ifood, pelo menos não tenho trabalho de cozinhar e nem lavar louça”. Você abre o ifood e pede a primeira coisa que vê pela frente, normalmente algo bemmmmm calórico, fast-food e nada saudável. Você nem estava com vontade de comer aquilo, mas como não tinha nada pronto, optou pelo “mais fácil”.

Vai dizer que não é assim que acontece?

Aqui eu dei o exemplo de UMA única situação, só que quando te falta planejamento, é isso que passa a acontecer com frequência, na maior parte dos dias.

E aí, precisamos escolher as nossas batalhas! Se alimentar de forma saudável é algo importante para você? É algo que você realmente gostaria que fizesse parte da sua rotina?

Se a resposta foi sim, a melhor alternativa é dedicar um tempo livre da sua semana para organizar e planejar a sua alimentação. Se você se organiza, as coisas acontecem com melhor fluidez durante a semana e você tem muito menos chance de errar. Você estará preparando o seu ambiente para que seguir um planejamento alimentar se torne cada vez mais fácil e prático.

**Bora entender como colocar isso em prática?**



# PASSO A PASSO PARA ORGANIZAR A SUA ALIMENTAÇÃO

## Passo 1 - Verificar tudo o que tem na geladeira e armários

A primeira coisa que você precisa fazer em relação ao planejamento semanal é analisar tudo que tem na sua geladeira ou armários, para que você comece a pensar no cardápio a partir disso. Assim você evita desperdício e ainda consegue economizar. Aproveite para jogar fora tudo que está vencido e estragado.

Às vezes compramos tantas coisas e nem temos consciência do que está ali à disposição, por isso olhar para tudo é tão importante. Se houver algum alimento ou produto que precisa ser consumido com mais urgência, você já sabe que ele deve entrar no cardápio da sua semana. Então, anote! Faça uma lista de tudo que você já tem, para que você não se esqueça de nada quando for montar o cardápio.

## Passo 2: Determinar dias e refeições que vai planejar

O próximo passo é pensar e esquematizar a sua rotina. Pense em como funciona a sua semana, quais refeições você faz em casa, quantas pessoas comem na sua casa, o número de refeições que você deseja planejar...

Para te ajudar nisso, responda essas questões:

- Quais refeições quero planejar? Almoço e jantar? Só o jantar? Vou incluir o café da manhã e lanches também?
- Vou levar algum lanche para o trabalho?
- Para quantos dias vou fazer essa organização? Segunda a sexta? Todos os dias da semana?
- Vou preparar essas refeições apenas para mim ou para mais alguém da casa?
- Tenho tempo para fazer alguma coisa no meio da semana ou preciso fazer todas as refeições de uma vez só no final de semana?

Depois de responder essas perguntas, defina:

- Em que dia você vai planejar as alimentações da semana (pode ser semanal ou quinzenal)
- Quais refeições você vai planejar
- O que você precisa deixar pronto e o que vai fazer diariamente





# VAMOS PARA UM EXEMPLO PRÁTICO?

Maria é auxiliar de enfermagem e não tem tempo para cuidar da alimentação no dia a dia.

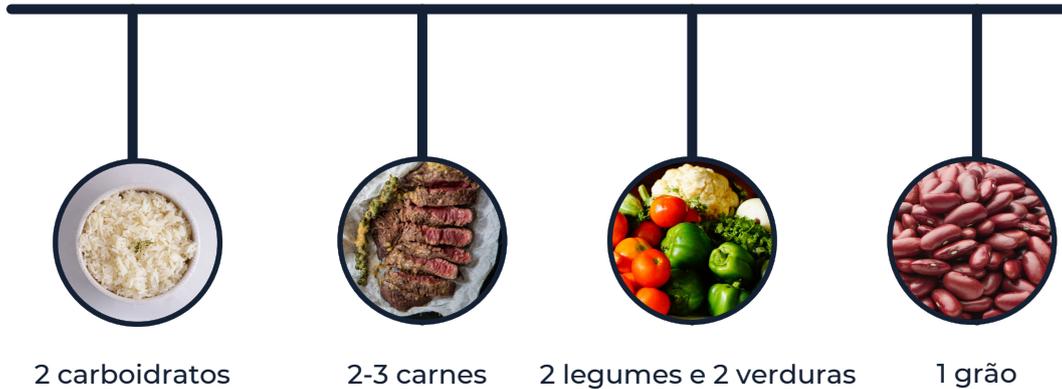
Ela trabalha das 7h às 13h em um emprego e depois das 14h às 20h em outro, de segunda a sexta, com folga aos finais de semana. Ela mora sozinha. Toma café da manhã antes de sair de casa, almoça no primeiro emprego, mas acaba comprando alguma coisa na lanchonete do segundo trabalho e, quando chega em casa cansada e com fome, pede um delivery.

Para começar a planejar sua alimentação, Maria decidiu que vai organizar a alimentação da semana aos sábados e entendeu que precisa deixar prontos:

- 5 lanches da tarde para levar para o trabalho todos os dias
- 5 jantares que serão consumidos em casa.

### Passo 3: Montar o cardápio

Após definir a frequência do planejamento e o número de refeições que serão planejadas, você vai montar o seu cardápio (baseado no plano alimentar prescrito). Para te auxiliar na montagem do cardápio inteligente, siga esse esquema:



- 1 Escolha, pelo menos, 2 tipos de carboidratos (Ex: arroz e batata)
- 2 Escolha, pelo menos, 2 a 3 tipos de carnes - se você for onívoro (Ex: patinho moído, peito de frango e peixe)
- 3 Escolha, pelo menos, 2 tipos de legumes e 2 tipos de verduras
- 4 Escolha, pelo menos, 1 grão (leguminosa) (Ex: grão de bico)

Antes de preencher o esquema, não esqueça de analisar quais carboidratos, carnes, legumes e verduras você já tem em casa. Assim você começa com esses alimentos e depois só vai completando com o que falta.

**CARBOIDRATOS**

**CARNES**

**LEGUMES/VERDURAS**

**GRÃO**



Depois de ter definido os alimentos de cada grupo, você vai pensar em receitas práticas para variar a forma de preparo. Assim, você não precisa ter uma lista de compras enorme, com vários itens, vai apenas comprar uma quantidade um pouco maior de cada um deles.

**E nesse momento, é super importante usar a criatividade:**



A banana madura pode virar um bolo de banana ou um sorvete de banana saudável



A batata pode virar purê para um escondidinho, a base para um peixe assado no forno com batatas, salada de batata, creme de batata...



O peito de frango pode virar frango desfiado para usar em lanches, sopas, recheios e panquecas. Também pode ser utilizado em cubos para um stroganoff saudável ou até mesmo refogado com legumes. Você pode fazer o peito de frango inteiro grelhado ou na airfryer...

Além disso, considere o nível de facilidade e praticidade de cada uma das receitas.

Algumas receitas demandam mais tempo para serem preparadas, outras são rapidinhas. É interessante que você pense nisso na hora de criar os cardápios: intercale receitas que demandam menos trabalho com receitas que são mais trabalhosas.

## **Passo 4: Lista de compras**

Com o cardápio em mãos, você vai montar a lista de compras. Esse é um item indispensável para a sua ida ao mercado.

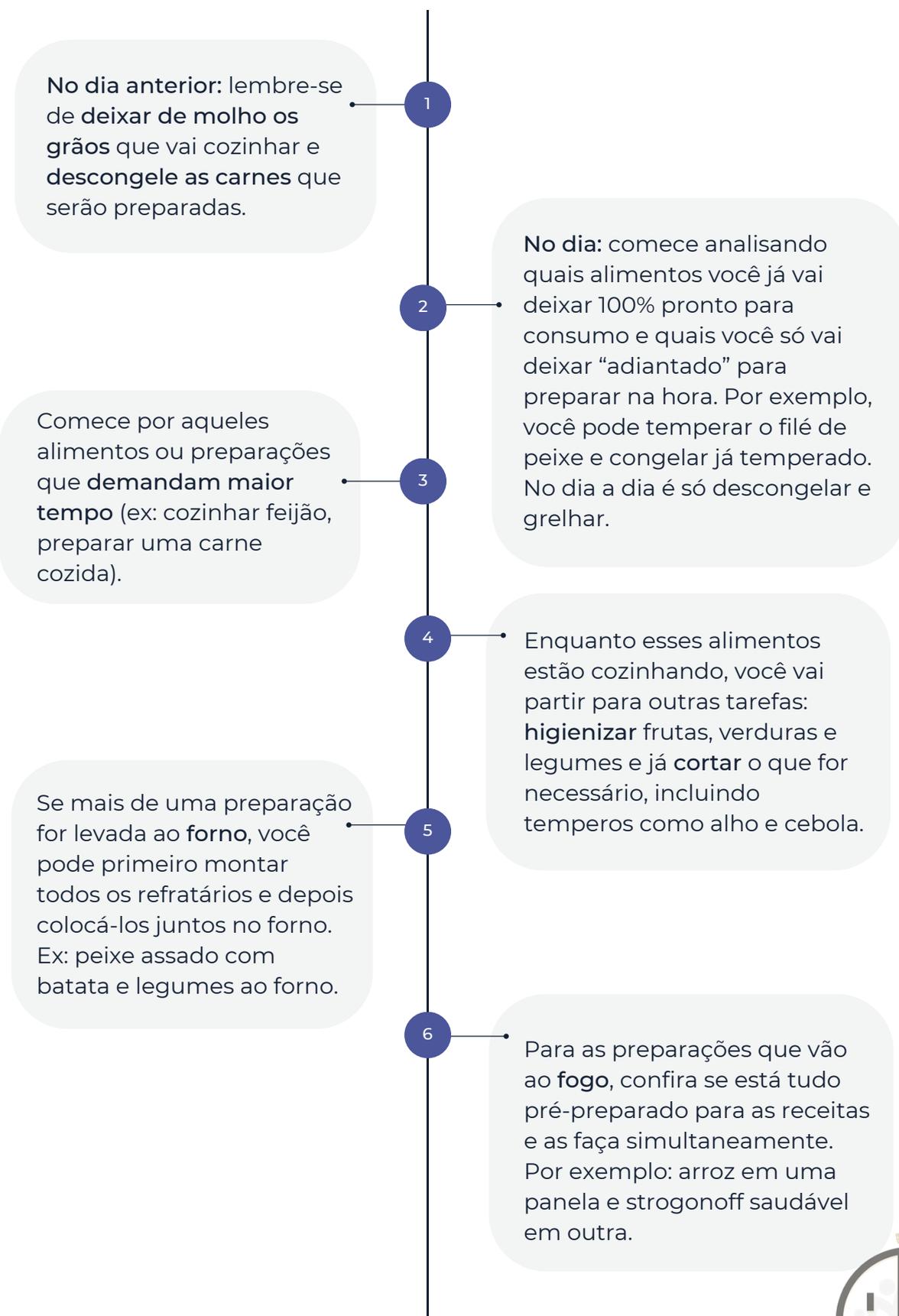
Faça uma relação dos ingredientes necessários para cada uma das receitas (ou itens que vai consumir durante a semana) e elimine os ingredientes que você já tem em casa.

Além disso, lembre-se de colocar na lista de compras aqueles itens que são necessários para muitas receitas: azeite ou óleo, sal, temperos secos, alho e cebola, molho de tomate e outros.



# HORA DE ENTRAR EM AÇÃO!

Chegou a hora do preparo e esse pode ser sim um momento prático! Você precisa otimizá-lo! Como fazer isso?



### Para higienizar frutas, legumes e verduras:

- ☑ Lave os vegetais em água corrente, retirando as sujidades, talos e folhas indesejadas;
- ☑ Para os vegetais que forem consumidos crus: Coloque os vegetais de molho em água + solução de hipoclorito de sódio, água sanitária ou sanitizante específico. A proporção correta é 1 litro de água para 1 colher de sopa dessas soluções. Deixe de molho por 15 minutos e em seguida, lave em água corrente.

### Para armazenar e conservar as folhas

- ☑ A umidade é o que faz as folhas murcharem e estragarem mais rapidamente. Então o que você precisa fazer é mantê-las o mais seca possível.
- ☑ Para isso, você pode usar uma centrífuga de saladas, que é um item muito prático e acessível para ter em casa. A centrífuga vai retirar boa parte da água das folhas.



- ☑ Para conservá-las secas, você vai seguir o seguinte passo a passo: colocar uma folha de papel toalha cobrindo o fundo do recipiente e colocar uma camada dos vegetais, repetindo esse processo até que cada camada de hortaliça fiquem intercalada com o papel toalha. Esse processo vai fazer com que suas folhas durem de 7 a 10 dias na geladeira.



### Para os temperos naturais:

- ☑ Você pode repetir esse mesmo processo de conservação para os temperos naturais, como manjericão, salsinha e cebolinha, etc. Mas, outra ideia é congelá-los. Assim que chegar do mercado com os temperos, faça o processo de higienização, pique e congele. Para usar os temperos, basta raspar com um garfo.

Você pode usar também as forminhas de gelo para congelar. É só colocar um pouquinho de água ou azeite de oliva.





## HORA DE ARMAZENAR AS PREPARAÇÕES!

Depois de todas as refeições prontas, chegou a hora de armazenar os alimentos. É importante que os alimentos estejam armazenados em recipientes adequados, de preferência em **potes de vidro ou plásticos livres de Bisfenol A**. Lembre-se de checar se nenhum pote está furado ou rachado, testando cada um com água esperando que nenhum deles esteja vazando.

Uma dica é usar **recipientes com divisórias internas**, a fim de manter a comida armazenada com melhor aspecto.



Assim que a comida estiver fria o suficiente para você pegar o recipiente com as mãos sem se queimar, está na hora de levá-las à geladeira ou ao congelador para armazenar.

Uma dúvida muito comum é quanto tempo cada preparação pode ficar armazenada.

A comida que está pronta pode ficar armazenada na geladeira durante **2 a 5 dias**. Então, caso você prepare suas refeições aos sábados, você pode deixar em geladeira as preparações que serão consumidas no máximo até quinta. Caso seu planejamento seja armazenar determinada preparação **por mais de 5 dias**, é necessário colocá-la no freezer.

É muito importante que você armazene as preparações que vão ao freezer, em **porções pequenas**, que correspondem exatamente ao que você vai descongelar para consumir em uma refeição.

Uma vez que uma comida é retirada e descongelada, ela não deve ser levada de volta ao congelador.



## Dicas de congelamento

1 Não congele os alimentos em **porções** muito grandes. Divida a preparação em várias porções, que correspondem exatamente ao que você vai consumir em uma refeição.



2 Use **etiquetas** para identificar o alimento congelado, colocando o nome do alimento e a data de preparo. A validade do alimento preparado e congelado é de até 3 meses no congelador.



## Recipientes mais adequados

Para **frutas e vegetais**: você pode congelar em saquinhos plásticos, de polietileno incolor, já que ocupam menos espaço.



Para **temperos líquidos ou pastinhas**, use forminhas de gelo para criar cubinhos que podem ser transferidos para saquinhos plásticos.



Para **refeições sólidas e líquidas**, armazene em potes com tampa.



# ALIMENTOS QUE SÃO CORINGAS!

Sabe aqueles alimentos que são base para muitas receitas?

Eles ajudam a aumentar a variedade do seu cardápio e a tornar a alimentação mais saudável.

Com eles, você consegue criar diversos pratos e, caso não tenha nada pronto, pode preparar algo que seja prático e rápido com o uso deles.

Então aí vai uma lista do que você tem que ter em casa:

- Ovos
- Queijos da sua preferência
- Molho de tomate
- Farinhas: tapioca, aveia e cuscuz
- Atum enlatado
- Sal e temperos secos: orégano, manjeriço, páprica, etc.
- Azeite e manteiga
- Banana

Você pode ir comprando esses itens aos poucos e sempre ficar atento quando algum deles estiver acabando. Assim você sempre terá alimentos estratégicos em casa, tornando sua cozinha um ambiente mais favorável à alimentação saudável.



Preparada para se  
organizar e colocar esse  
planejamento em prática?

