Ebook

Bases Alimentares



Adriana Botelho

BASES alimentares

Sumário

Capítulo 1 3

Bases alimentares: o que são, tipos e como elas te salvam na semana

Capítulo 2 6

A ciência da base perfeita e quatro preparos que destravam a semana

Capítulo 3 12

Cardápio de 14 dias: organização, lógica e execução na vida real

Capítulo 4 16

Da base ao prato: as receitas que montam seu cardápio

Capítulo 5 38

Lista de compra consolidada

Capítulo 6 42

Plano de ação da semana

Capítulo 7 57

Encerramento: constância, cuidados e próximos passos

Referências 58

Capítulo 1

Bases alimentares: o que são, tipos e como elas te salvam na semana



O que são bases alimentares

(e por que elas mudam a vida na prática)

Bases alimentares são alimentos já cozidos, porcionados e temperados de forma estratégica. Nada sem graça, nada com um sabor tão marcado que limite o uso depois. Elas funcionam como o ponto de partida para montar refeições diferentes ao longo da semana, sem precisar começar do zero todos os dias.

> *"Na prática, base alimentar é aquilo que te faz abrir a geladeira e pensar: "Ok, o principal já está pronto. Agora é só decidir como finalizar".*

É esse detalhe que muda tudo na rotina. Em vez de cozinhar do início ao fim todos os dias, você começa do meio do caminho. E isso faz a alimentação saudável caber na vida real.

Como as bases alimentares mudam o jogo da praticidade

1. O tempo de cozinha durante a semana diminui.

Quando você tem bases prontas, o tempo de cozinha durante a semana diminui consideravelmente. Cozinhar todos os dias do zero custa caro em energia, atenção e disposição. Com a base já preparada, a refeição vira finalização: esquentar, combinar, temperar e montar. É nesse ponto que cozinhar deixa de ser um peso e passa a ser possível.

2. As decisões ao longo do dia são reduzidas.

Quando a base está pronta, a pergunta deixa de ser “o que eu vou cozinhar?” e vira “qual variação eu quero hoje?”. Isso diminui muito as chances do delivery virar a primeira opção.

3. Mais consistência nutricional.

Bases alimentares garantem mais consistência nutricional, mesmo nos dias em que a motivação está baixa. Não se trata de dieta, mas de estrutura. O núcleo da refeição já está resolvido, o que ajuda a manter proteína, fibras e qualidade no prato sem esforço extra.

Tipos de Bases Alimentares



Bases proteicas

São as mais clássicas, porque resolvem saciedade e sustentação da refeição. Exemplos: carne moída, frango desfiado, grão-de-bico cozido, ovos cozidos, peixe desfiado e tofu grelhado.

Bases de carboidrato

Ajudam a deixar o prato completo em poucos minutos. São preparações feitas em quantidade maior para serem usadas ao longo da semana, como arroz, quinoa, batata-doce assada, mandioca cozida e mandioquinha no vapor.





Bases de vegetais

São um verdadeiro segredo da vida adulta funcional. Legumes já higienizados e cortados, folhas lavadas e secas ou uma assadeira de legumes assados pronta para misturar em diferentes pratos. Elas economizam tempo justamente na etapa em que muita gente trava: lavar, cortar e organizar.

Por que bases alimentares não deixam a comida “repetitiva”

Esse é um medo comum:

“Se eu fizer frango desfiado, vou comer frango a semana inteira.”

Mas o que torna a comida repetitiva não é a base. É a finalização pobre.
A mesma base pode se transformar em pratos completamente diferentes quando você muda três coisas:

Molho	*Formato*	*Contraste*
tomate, iogurte, pesto, curry, tahine.	bowl, recheio, forno, frigideira, versão cremosa.	crocante, cremoso, ácido e ervas frescas.

Neste material, trabalharemos com três bases proteicas (carne moída, frango desfiado e grão-de-bico cozido) e uma base vegetal bônus como acompanhamento.

São ingredientes simples que, com pequenos ajustes de tempero, textura e finalização, viram refeições com personalidade.

> *“O segredo não é ter tudo pronto. É ter duas ou três bases bem-feitas por semana e saber transformá-las.*



Capítulo 2

A ciência da base perfeita e quatro preparos que destravam a semana

Antes de entrar nas receitas, vale entender o que faz uma base alimentar funcionar de verdade na rotina. Não é só cozinhar em quantidade. Uma base bem-feita evita aquele aspecto de "sobra" e ajuda a semana a fluir, mesmo nos dias mais corridos. Uma boa base alimentar tem três características essenciais. Pense nelas como peças de um quebra-cabeça: quando as três se encaixam, o resultado aparece no prato e na organização da semana.

Características essenciais de uma base alimentar bem-feita



Neutra & versátil

Uma base precisa ser neutra o suficiente para aceitar diferentes finalizações ao longo da semana. Isso não significa não ter sabor, e sim ter um tempero equilibrado, que não "puxa" a refeição sempre para o mesmo lado.

Quando a base é muito marcada, você se limita. Quando ela é versátil, o mesmo preparo pode virar almoço rápido, jantar mais elaborado ou recheio para outra receita, sem enjoar.



Boa textura

A textura faz toda diferença na experiência da refeição. Bases muito úmidas, ressecadas ou empapadas perdem atratividade rapidamente e acabam esquecidas no fundo da geladeira.
Uma base com boa textura aguenta reaquecimento, combina com diferentes acompanhamentos e mantém o prato interessante até o último dia de uso.



Fácil de porcionar

Base boa é aquela que você consegue dividir em porções práticas, sem esforço extra.

Isso facilita a visualização do que você tem disponível, evita desperdício e ajuda muito na tomada de decisão durante a semana. Abrir a geladeira e enxergar porções prontas reduz aquela sensação de "não tem nada para comer", mesmo quando há comida ali.

Preparo

Agora que você já conhece as três peças que formam uma base alimentar bem-feita, vamos para a melhor parte: colocar em prática!

A seguir, você vai aprender a preparar as quatro bases do nosso sistema do jeito certo para ficar versáteis, com boa textura, fáceis de porcionar e prontas para a geladeira ou para o freezer. A ideia aqui é facilitar sua rotina, não criar mais uma tarefa complicada.



Base 1

CARNE MOÍDA SOLTINHA

Essa carne moída é daquelas que resolvem a semana. Ela vira bowl mediterrâneo, ragu rápido, recheio de berinjela ou até uma versão kafta com pouco esforço, porque já está no ponto certo e com textura soltinha.



Ingredientes (base neutra)

- 1,2 kg de carne moída (patinho ou acém magro)
- 1 cebola grande (cerca de 200 g)
- 3 dentes de alho (cerca de 10 g)
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de páprica doce (opcional)

Modo de Preparo

Aqueça bem uma panela larga (esse detalhe faz muita diferença no resultado). Coloque o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes e perfumados, sem dourar demais.

Agora entra o segredo: evite colocar toda a carne de uma vez e mexer sem parar. Espalhe a carne na panela e deixe selar por um a dois minutos. Só depois comece a soltar aos poucos, quebrando os grumos com a espátula.

Quando a panela está bem quente, a carne cozinha seca e soltinha, sem liberar excesso de água. Tempere com sal e pimenta apenas no fim, quando a carne já perdeu a umidade e ganhou cor. Isso ajuda a evitar aquela textura "aguada" que ninguém gosta.

Armazenamento

- Geladeira: 3 a 4 dias, em potes rasos e bem fechados | Freezer: 2 a 3 meses

- Pulo do gato para congelar: espere esfriar, porcione em camada fina (saco zip) e congele achatado. Descongela muito mais rápido e reaquece melhor.

- Descongelamento e reaquecimento perfeitos: reaqueça com 2 a 3 colheres (sopa) de água ou passata e tampe por 2 a 3 minutos. A umidade volta, a textura fica boa e você já cria uma ponte para virar molho.

Rendimento e Porcionamento

Essa receita rede cerca de 900 g a 1 kg de carne pronta, dependendo do teor de gordura. Uma forma prática de porcionar é dividir em quatro potes de aproximadamente 250 g. Cada porção resolve um almoço ou jantar rápido durante a semana.

Base 2

FRANGO DESFIADO MACIO E VERSÁTIL



O frango desfiado é um dos maiores aliados da rotina prática. Quando bem-feito, ele não fica seco, não perde a graça com o reaquecimento e se adapta a diferentes preparações ao longo da semana.
A ideia aqui é ter um frango neutro, que sirva tanto para pratos quentes quanto para versões frias, saladas, recheios ou preparações mais cremosas. Pesto, escondidinho, creme de milho e panqueca de forno podem ficar prontos rapidamente, porque a proteína já está pronta e úmida.

Ingredientes (base neutra)

- 1,6 kg de frango (peito ou sobrecoxa sem pele)
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e acrescente a cebola, o alho, o louro, o sal e a pimenta. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar até que o frango esteja macio e fácil de desfiar. Costuma demorar de 12 a 15 minutos para peito e 18 minutos para sobrecoxa.

Após o cozimento, tire a pressão e reserve um pouco do caldo. Desfie ainda quente, usando dois garfos ou a técnica que você preferir.
Volte o frango desfiado para a panela com um pouco do caldo reservado. Isso ajuda a manter a umidade e garante um frango mais suculento, pronto para diferentes finalizações.

Armazenamento

- Geladeira: até 4 dias
- Freezer: até 3 meses
- Descongelamento e reaquecimento perfeitos: descongele na geladeira de véspera, quando possível. Para reaquecer, use panela com tampa e pingue de 2 a 4 colheres (sopa) de água, caldo ou molho. O frango não deve fritar no aquecimento, mas voltar a ficar macio.

Rendimento e Porcionamento

Essa quantidade rende, em média, 1 kg a 1,2 kg de frango desfiado. Porcione em três potes de 300g a 350g na geladeira ou no freezer. Essas porções são práticas e facilitam tanto refeições individuais quanto preparações para a família.

Base 3

GRÃO-DE-BICO COZIDO NO PONTO CERTO



O grão-de-bico é uma base extremamente versátil e nutritiva. Quando bem cozido, ele funciona tanto em pratos quentes quanto frios, sem perder textura. Ele pode servir de base para shakshuka, curry, hamburger e hummus quente com facilidade, e ainda entrega fibra e saciedade.
Aqui, o foco é chegar ao ponto ideal: macio por dentro, mas ainda firme o suficiente para não virar purê sem querer.

Ingredientes (base neutra)

- 500 g de grão-de-bico seco
- Água para o cozimento
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por pelo menos 8 horas, trocando a água uma ou duas vezes ao longo do processo. Esse passo ajuda na digestibilidade e reduz tempo de cozimento. Escorra, transfira para uma panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo. Após pegar pressão, cozinhe de 15 a 20 minutos ou até ficar macio, mas ainda firme.

Somente depois do cozimento, tempere com sal. Isso ajuda a preservar a textura e evita que os grãos fiquem duros.

Armazenamento

- Geladeira: até 4 dias
- Freezer: até 3 meses
- Descongelamento e reaquecimento perfeitos: o ideal é descongelar na geladeira. Quando não conseguir, leve diretamente para a panela com um fio de água ou do caldo e aqueça devagar, com tampa. Evite micro-ondas por muito tempo, pois ele se rompe e perde textura.

Rendimento e Porcionamento

Essa quantidade rende de 1,2 kg a 1,4 kg de grão-de-bico cozido.
Divida em porções de 150 g a 200 g, prontas para saladas, bowls, refogados ou receitas mais elaboradas. Reserve também um pouco do caldo (ele ajuda a manter a textura no freezer)

Base 4

ABÓBORA EM DOIS FORMATOS (base bônus vegetal)



A abóbora entra como base bônus por um motivo simples: ela é fácil de preparar. Combina com pratos doces e salgados e traz conforto para as refeições da semana.
Aqui, a proposta é preparar a abóbora de duas formas diferentes, para ampliar as possibilidades de uso.

Ingredientes (base neutra)

- 1 abóbora média (cabotiá ou japonesa)
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Corte a abóbora em cubos médios. Separe em duas partes.
Uma parte pode ser assada no forno com azeite, sal e pimenta, até ficar dourada por fora e macia por dentro. Essa versão funciona muito bem como acompanhamento ou para misturar em bolws e saladas mornas. Você pode finalizar com páprica, limão, iogurte ou sementes.
A outra parte pode ser cozida no vapor ou em pouca água, até ficar bem macia. Depois, amasse ou processe, formando um purê simples e neutro, ideal para escondidinhos, sopas rápidas ou finalizações cremosas.

Armazenamento

- Geladeira: até 4 dias
- Freezer: até 2 meses
- Para reaquecer a versão assada, use o forno ou airfryer de 5 a 8 min para recuperar a textura. No micro-ondas ela fica mais mole, o que pode ser ótimo se você quiser um purê ou creme.
- Para reaquecer a versão cozida, use uma frigideira tampada com 1 a 2 colheres (sopa) de água.

Rendimento e Porcionamento

Porcione a abóbora assada e o purê separadamente, em potes rasos. Isso facilita o uso ao longo da semana e evita misturar texturas diferentes.



Capítulo 3

Cardápio de 14 dias: organização, lógica e execução na vida real

Ter as bases alimentares prontas é o primeiro passo. O segundo é saber como usá-las ao longo da semana, sem cair na armadilha de planejar demais e executar de menos.
O cardápio completo de 14 dias que você encontra aqui não foi pensado para engessar sua rotina. Ele existe para te guiar, reduzir decisões e facilitar o dia a dia, especialmente nos períodos em que o cansaço fala mais alto.
A lógica é simples: você prepara as bases de uma vez e, ao longo da semana, faz pequenas finalizações que mudam o prato sem complicar.

Como usar este cardápio

Antes de olhar para os dias da semana, é importante entender uma coisa: este cardápio é uma estrutura, não uma regra rígida.

Você pode trocar dias, inverter refeições ou repetir preparações, se isso fizer mais sentido para sua rotina e para a sua família. O que importa aqui é a lógica por trás das combinações.

Cada dia foi organizado com:

- Uma base principal
- Acompanhamento simples
- Variações de sabor e textura

Assim, você evita a sensação de comer “a mesma coisa” todos os dias, ainda que use os mesmos preparos-base.

Semana 1

Cardápio e lógica de execução

Na primeira semana, a ideia é ganhar ritmo. Não precisa buscar a perfeição, mas a constância.
As refeições foram distribuídas para alternar proteínas, vegetais e tipos de preparo, ajudando a manter o interesse pelo cardápio ao longo da semana.

Tabela 1

Cardápio e execução da semana 1

Dia da semana	Salada	Prato principal	Acompanhamento 1	Acompanhamento 2
Segunda-feira	Folhas + pepino + limão	Carne moída "mexida" com tahine, limão e salsa	Batata-doce assada (com casca)	Abobrinha grelhada com alho
Terça-feira	Folhas + cenoura ralada + sementes (opcional)	Frango desfiado ao pesto de rúcula com tomate assado	Quinoa	Brócolis no vapor com limão
Quarta-feira	Repolho fatiado fino + cenoura + molho iogurte e limão	Curry rápido de grão-de-bico com espinafre	Arroz integral	Couve-flor assada com páprica
Quinta-feira	Folhas + vinagrete simples (tomate + cebola + limão	Kafta de carne moída na assadeira com molho de iogurte e ervas	Cuscuz marroquino integral	Cenoura e vagem salteadas
Sexta-feira	Rúcula + tomate + pepino	Shakshuka de grão-de-bico com páprica e limão	Pão 100% integral	Espinafre salteado no alho
Sábado	Coleslaw leve (repolho + cenoura + limão + iogurte)	Panqueca de forno de frango com espinafre e ricota	Arroz integral	Mix de legumes assados (abobrinha + pimentão)
Domingo	Repolho roxo + cenoura + limão	Abóbora "mexida" com alho, cúrcuma e espinafre, com ovo pochê	Arroz 7 grãos	Cogumelos salteados com alho e ervas

Fonte: Elaboração própria, 2026

Se em algum dia você não conseguir seguir exatamente como planejado, tudo bem. Retome na próxima refeição. Alimentação saudável não se constrói em um prato isolado, mas no conjunto da semana.

Semana 2

Cardápio e lógica de execução

Na segunda semana, o cardápio mantém a mesma estrutura, mas com novas combinações de sabor. Isso ajuda a ampliar o repertório sem exigir novos aprendizados complexos. As bases continuam sendo as mesmas, o que muda é a forma de finalizar, temperar e montar os pratos. Essa repetição estratégica é o que faz o plano funcionar na rotina real. Você não precisa aprender tudo de novo a cada semana. Precisa apenas repetir com inteligência.

Tabela 2

Cardápio e execução da semana 2

Dia da semana	Salada	Prato principal	Acompanhamento 1	Acompanhamento 2
Segunda-feira	Tomate + cebola roxa + manjericão	Escondidinho de frango desfiado com purê de abóbora e gengibre	Quinoa	Brócolis salteado com alho e limão
Terça-feira	Pepino + tomate + cebola (estilo vinagrete)	"Ragu" rápido de carne moída com cenoura e laranja	Macarrão integral	Pimentões e cebola assados
Quarta-feira	Folhas + manga (ou laranja) + limão	Frango desfiado com creme de milho-verde e cúrcuma	Arroz integral	Abobrinha refogada com cebola
Quinta-feira	Rúcula + cebola roxa + limão	Hamburger de grão-de-bico na frigideira	Pão 100% integral	Vagem no azeite com alho e raspas de limão
Sexta-feira	Caprese simples (tomate + manjericão + fio de azeite)	Berinjela recheada com carne moída + tahine e limão	Arroz 7 grãos	Couve refogada rápida
Sábado	Folhas + tomate assado + limão	Hummus quente de grão-de-bico com cogumelos e salsinha	Arroz integral	Cenoura assada com cominho e mel (opcional)
Domingo	Tomate + pepino + salsinha	Abóbora assada com páprica e limão	Farofa de quinoa	Tofu grelhado

Fonte: Elaboração própria, 2026

Um ponto importante sobre o cardápio

Talvez, em algum momento, você pense:

> *Não consegui seguir tudo como estava aqui.*

Isso é mais comum do que parece.

O objetivo deste material não é criar culpa, e sim oferecer apoio e direção. Use o cardápio como um mapa. Se você sair da rota, volte no próximo cruzamento. Não é preciso recomeçar do zero.



Capítulo 4

Da base ao prato: as receitas que montam seu cardápio

Com o cardápio de 14 dias definido, agora vem a parte que transforma planejamento em vida real: as receitas a partir das bases alimentares.
A partir daqui, você não precisa mais pensar do zero todos os dias. É só olhar o dia da semana, pegar a base certa na geladeira (ou no freezer) e seguir o passo a passo.
As receitas foram organizadas para funcionar na rotina real: ingredientes simples, preparo direto, pouca louça e orientações claras para acertar ponto, textura e armazenamento sem complicações.

Semana 1

Segunda-feira:

CARNE MOÍDA MEXIDA COM TAHINE, LIMÃO E SALSA



Essa é uma daquelas receitas que mostram como pequenas mudanças fazem toda a diferença. A carne moída do dia a dia ganha um molho simples, mas cheio de sabor, que deixa a refeição mais interessante sem exigir tempo extra na cozinha. Funciona bem tanto no almoço quanto no jantar e combina facilmente com arroz, legumes ou salada.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 15 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 469 kcal
- Categoria: Base proteica - carne moída | Jantar/Almoço
- Louça: baixa

Ingredientes

- 600 g de carne moída já preparada como base
- 4 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de salsa fresca picada
- 1 pepino em cubos
- 2 tomates em cubos
- ½ cebola roxa fatiada (opcional)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Substituições inteligentes

- O tahine pode ser substituído por pasta de amendoim sem açúcar.
- A salsa pode ser trocada por cebolinha ou hortelã, dependendo do sabor desejado.

Modo de Preparo

Aqueça uma frigideira e coloque a carne moída cozida para aquecer (sem adicionar água) por 2 a 3 minutos. Reserve.
Em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, 1 a 2 colheres (sopa) de água e uma pitada de sal até virar um molho cremoso. Junte a salsa ao molho e prove. Ajuste sal e limão.
Adicione o molho à carne ainda quente e mexa por 30 a 60 segundos, só para envolver (não deixe ferver).
Monte o bowl com pepino e tomate e finalize com a carne cremosa e um fio de azeite. Se quiser, coloque cebola roxa por cima.

Curiosidade Funcional

O tahine é feito a partir do gergelim, uma semente rica em gorduras monoinsaturadas e minerais importantes para a alimentação do dia a dia.

Dicas Extras

Essa carne também funciona muito bem como recheio de wraps, acompanhada de legumes assados ou servida sobre folhas verdes, para uma refeição mais leve.

Tabela 3

Composição nutricional estimada da receita 1

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	469	43,0	10,6	28,7	3,0	138
Por 100 g	141	12,9	3,2	8,6	0,9	42

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Terça-feira:

FRANGO DESFIADO AO PESTO DE RÚCULA COM TOMATE ASSADO



Essa é uma receita simples, mas cheia de camadas de sabor. O frango desfiado do dia a dia ganha vida com um pesto fresco de rúcula e sementes, enquanto o tomate assado entra para trazer doçura e profundidade. É prática, leve e funciona tanto para o almoço quanto para o jantar, inclusive em marmitas bem resolvidas.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 20 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 321 kcal
- Categoria: Base proteica – frango desfiado | Jantar/Almoço
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 500 g de frango desfiado já preparado como base
- 500 g de tomates (ou cerca de 3 xícaras de tomatinhos)
- 2 xícaras (chá) bem cheias de rúcula
- 3 colheres (sopa) de sementes de abóbora (ou castanha)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 dente pequeno de alho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Substituições inteligentes

- Sem rúcula: use manjericão, salsa ou espinafre.
- Sem sementes de abóbora: castanha de caju ou amendoim torrado funcionam bem.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 220 °C. Distribua os tomates em uma assadeira, regue com metade do azeite, tempere com sal e pimenta e leve ao forno por cerca de 18 a 20 minutos, até murcharem e concentrarem o sabor.
Enquanto os tomates assam, prepare o pesto: bata a rúcula, as sementes, o alho, o suco de limão e o restante do azeite em um processador ou liquidificador pequeno. Se necessário, acrescente 1 a 2 colheres (sopa) de água para ajustar a textura. Prove a ajuste o sal.
Aqueça o frango desfiado em uma frigideira ou panela por 2 a 3 minutos, apenas para soltar e aquecer. Desligue o fogo e misture o pesto ao frango, envolvendo bem. Sirva com os tomates assados por cima.

Curiosidade Funcional

A rúcula fornece nitratos naturais que podem favorecer a circulação, enquanto o tomate assado concentra licopeno, um antioxidante que se torna mais biodisponível na presença de gordura, como o azeite.

Dicas Extras

Essa preparação funciona muito bem com arroz, quinoa ou como recheio de wraps e sanduíches. Para marmitas, leve os tomates separados e monte na hora de consumir.

Tabela 4

Composição nutricional estimada da receita 2

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	321	42,6	6,8	13,5	2,2	104
Por 100 g	114	15,1	2,4	4,8	0,8	37

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Quarta-feira:

CURRY RÁPIDO DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE



Esse é o tipo de receita que resolve a refeição com poucos ingredientes e muito conforto. O grão-de-bico entra como base proteica vegetal, enquanto o curry traz aroma e profundidade, transformando um preparo simples em um prato completo, cremoso e fácil de repetir ao longo da semana. Funciona muito bem para jantar ou marmita, sem perder textura ou sabor.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 20 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 395 kcal
- Categoria: Base vegetal proteica – grão-de-bico | Jantar/Marmita
- Louça: baixa

Ingredientes

- 600 g de grão-de-bico cozido
- 3 xícaras (chá) de espinafre
- 1 ½ xícara (chá) de passata ou molho de tomate
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- Sal e limão a gosto

Substituições inteligentes

- Sem leite de coco: finalize com iogurte natural fora do fogo.
- Para uma versão ainda mais simples, use água e acrescente 1 colher (sopa) de tahine para manter a cremosidade.

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma panela média e refogue a cebola e o alho por cerca de 3 minutos, até ficarem macios e levemente dourados.
Adicione o curry em pó e mexa por aproximadamente 20 segundos, apenas para liberar os aromas das especiarias.
Junte a passata e o leite de coco, misture bem e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, até o molho encorpar levemente.
Acrescente o grão-de-bico e cozinhe por mais 8 a 10 minutos, mexendo de vez em quando, até atingir uma textura cremosa.
Desligue o fogo, adicione o espinafre e mexa até murchar com o calor residual. Ajuste o sal e finalize com algumas gotas de limão.

Curiosidade Funcional

O curry reúne especiarias aromáticas que intensificam o sabor do prato e ajudam a reduzir a necessidade de excesso de sal, deixando a refeição mais equilibrada e interessante.

Dicas Extras

- Geladeira: 4 dias.
- Freezer: 2 meses.
- Para reaquecer, adicione um pouco de água e leve ao fogo com tampa.

Tabela 5

Composição nutricional estimada da receita 3

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	395	17,9	54,8	14,1	15,8	120
Por 100 g	105	4,7	14,5	3,7	4,2	32

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Quinta-feira:

KAFTA DE CARNE MOÍDA NA ASSADEIRA COM MOLHO DE IOGURTE E ERVAS



Essa é uma receita curinga para a semana: prática, aromática e fácil de adaptar a diferentes acompanhamentos. As kaftas vão direto ao forno, o que reduz a louça e libera o fogão, enquanto o molho de iogurte traz frescor e equilíbrio ao prato. Funciona bem tanto para jantar quanto para marmita.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 20 minutos
- Tempo de descanso: 5 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 457 kcal
- Categoria: Base proteica – carne moída | Jantar
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 700g de patinho moído
- 1 cebola média picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- ½ colher (chá) de páprica doce
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada
- 4 colheres (sopa) de hortelã picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Raspas de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho de iogurte

- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal, pimenta, cominho e páprica a gosto

Substituições inteligentes

- Sem iogurte: use tahine + limão + água.
- Sem forno: faça as kaftas na frigideira antiaderente, 3 a 4 min de cada lado.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 220 °C. Em uma tigela, misture a carne moída, a cebola, o alho,a salsa, o hortelã, o azeite e os temperos. Mexa bem até formar uma massa homogênea.
Modele a carne em pequenos "charutinhos" (kaftas) e disponha em uma assadeira, deixando espaço entre eles.
Leve ao forno por 18 a 20 minutos, virando na metade do tempo, até dourar bem por fora e cozinhar por dentro.
Enquanto as kaftas assam, prepare o molho misturando o iogurte, o limão, uma pitada de sal e as ervas frescas. Sirva as kaftas quentes, com o molho por cima ou à parte.

Curiosidade Funcional

O iogurte adiciona proteínas e contribui para a saciedade da refeição. As ervas frescas intensificam aroma e sabor, ajudando a reduzir a necessidade de excesso de sal.

Dicas Extras

- Geladeira: 3 dias.
- Freezer: 2 meses (congele as kaftas assadas).
- Para reaquecer, use a airfryer de 6 a 8 min ou o forno por 10 minutos.

Tabela 6

Composição nutricional estimada da receita 4

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	457	48,3	7,0	25,6	0,7	163
Por 100 g	164	17,3	2,5	9,2	0,3	59

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Sexta-feira:

SHAKSHUKA DE GRÃO-DE-BICO COM PÁPRICA E LIMÃO



Essa é uma refeição completa feita em uma única panela, ideal para fechar a semana sem complicação. O molho de tomate bem temperado, o grão-de-bico e os ovos criam um prato reconfortante, saboroso e fácil de ajustar ao ritmo do dia. Ótima opção para um jantar prático ou um almoço sem pressa.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 408 kcal
- Categoria: Base vegetal proteica – grão-de-bico | Jantar
- Louça: baixa

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 3 ½ xícaras (chá) de passata ou molho de tomate
- 1 pimentão grande em tiras
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal, pimenta-do-reino, páprica e cominho a gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira grande ou panela larga com tampa. Refogue a cebola e o pimentão por cerca de 5 minutos, até começarem a amaciar.
Adicione o alho, a páprica e o cominho e mexa por cerca de 30 segundos, apenas para liberar os aromas.
Junte a passata e deixe cozinhar em fogo médio por 5 a 8 minutos, até o molho reduzir levemente e ficar mais encorpado.
Acrescente o grão-de-bico e aqueça por mais 3 minutos. Com uma colher, faça pequenas cavidades no molho, quebre os ovos e tampe a panela.
Cozinhe por 6 a 8 minutos, até que as claras estejam firmes, e as gemas ainda levemente cremosas. Finalize com suco de limão e pimenta-do-reino. Sirva quente.

Curiosidade Funcional

O tomate cozido concentra licopeno, um antioxidante que tem melhor absorção na presença de gordura, como o azeite. O limão entra no final para equilibrar a acidez e deixar o prato mais leve.

Dicas Extras

Essa receita fica ótima acompanhada de pão integral ou arroz. Se sobrar, guarde apenas o molho com grão-de-bico e prepare os ovos frescos na hora de servir.

Tabela 7

Composição nutricional estimada da receita 5

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	408	22,6	56,5	11,6	15,1	148
Por 100 g	99	5,5	13,7	2,8	3,7	36

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Sábado:

PANQUECA DE FORNO DE FRANGO COM ESPINAFRE E RICOTA



Essa é uma daquelas receitas práticas que resolvem a refeição com pouco esforço e muita organização. A panqueca vai direto ao forno, não exige montagem individual e rende bem, sendo ideal tanto para o jantar quanto para marmitas. O recheio de frango com espinafre e ricota deixa o prato equilibrado, leve e nutritivo.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 20 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Tempo de descanso: 5 minutos
- Rendimento: 6 porções
- Calorias estimadas por porção: 420 kcal
- Categoria: Base proteica – frango desfiado | Jantar
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de frango desfiado (base)
- 2 xícaras (chá) de espinafre picado
- 2 xícaras (chá) de ricota amassada
- 3 ovos
- 1 ¼ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de mix de farinha sem glúten
- 1 ½ xícara (chá) de molho de tomate (passata)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo para gratinar (opcional)

Substituições inteligentes

- Sem mix de farinha sem glúten: use aveia fina na mesma proporção.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 200°C e unte levemente uma assadeira.
Em uma tigela, misture o frango desfiado, o espinafre, a ricota, o sal e a pimenta. Reserve.
Em outra tigela, bata os ovos com o leite, a farinha e o azeite até obter uma massa homogênea. Ajuste o sal.
Espalhe metade do molho de tomate no fundo da assadeira, distribua o recheio de frango por cima e cubra com a massa líquida.
Finalize com o restante do molho e, se desejar, com queijo para gratinar.
Leve ao forno por cerca de 25 minutos, até firmar e dourar levemente nas bordas. Deixe descansar 5 minutos antes de cortar.

Curiosidade Funcional

A combinação de frango, ovos e ricota fornece proteínas de alto valor biológico, contribuindo para saciedade e manutenção da massa muscular ao longo do dia.

Dicas Extras

- Geladeira: até 3 dias.
- Freezer: até 2 meses, em porções.
- Para reaquecer, prefira forno ou airfryer por 6 a 8 minutos.

Tabela 8

Composição nutricional estimada da receita 6

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	420	39,8	24,8	17,6	2,3	275
Por 100 g	128	12,2	7,6	5,4	0,7	84

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Domingo:

ABÓBORA MEXIDA NA FRIGIDEIRA COM ALHO, CÚRCUMA E ESPINAFRE, COM OVO POCHÊ POR CIMA

Uma refeição simples, rápida e reconfortante, perfeita para encerrar a semana com leveza. A abóbora cremosa funciona como base, o espinafre traz frescor e o ovo pochê completa o prato com proteína, sem complicação.



Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 20 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 163 kcal
- Categoria: Bônus vegetal – abóbora | Jantar rápido
- Louça: baixa

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (ou assada)
- 2 xícaras (chá) de espinafre
- 2 dentes de alho picados
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de suco de limão (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira grande e refogue o alho por cerca de 30 segundos, apenas até perfumar.
Adicione a abóbora amassada, a cúrcuma, o sal e a pimenta. Mexa e aqueça por 5 a 7 minutos, até ficar cremosa.
Junte o espinafre e mexa até murchar completamente.
Enquanto isso, prepare os ovos porchê: ferva água, abaixe o fogo até quase não borbulhar, quebre um ovo em uma xícara e deslize com cuidado na água. Cozinhe por cerca de 3 minutos. Repita com os demais ovos.
Sirva a abóbora mexida com um ovo pochê por cima e finalize com limão e pimenta.

Curiosidade Funcional

A cúrcuma adiciona cor e aroma ao prato e, quando combinada com azeite, favorece a utilização dos curcuminoides pelo organismo.

Dicas Extras

- Se preferir, substitua o ovo pochê por ovo mexido ou frito na mesma frigideira, reduzindo ainda mais a louça.
- Geladeira: até 3 dias (abóbora). O ovo é sempre melhor preparado na hora.

Tabela 9

Composição nutricional estimada da receita 7

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	163	10,2	16,8	7,7	2,3	113
Por 100 g	53	3,3	5,4	2,5	0,7	37

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Semana 2

Segunda-feira:

ESCONDIDINHO DE FRANGO DESFIADO COM PURÊ DE ABÓBORA E GENGIBRE



Essa é uma receita de conforto, mas com leveza. O purê de abóbora ganha um toque aromático de gengibre, que equilibra a doçura natural do vegetal, enquanto o frango desfiado bem temperado garante saciedade. Funciona muito bem para o jantar e também rende marmitas práticas para a semana.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Tempo de descanso: 5 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 400 kcal
- Categoria: Base proteica – frango desfiado | Jantar
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de frango desfiado (base)
- 4 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- ½ xícara (chá) de iogurte natural
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- ¾ xícara (chá) de passata ou molho de tomate
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de queijo para gratinar (opcional)
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

Substituições inteligentes

- Sem iogurte: use um fio de azeite ou um pouco de leite.
- Sem queijo: finalize com sementes tostadas para dar textura.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 220 °C.
Cozinhe a abóbora com pouca água (ou no micro-ondas) por 10 a 12 minutos, até ficar bem macia. Escorra e amasse até virar um purê. Misture o gengibre, o iogurte, sal e pimenta. Reserve.
Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite por cerca de 3 minutos. Junte o frango desfiado e a passata, mexendo por 5 minutos para encorpar.
Monte o escondidinho em uma assadeira, com o frango no fundo e o purê por cima. Se desejar, finalize com queijo.
Leve ao forno por 10 a 12 minutos, apenas para aquecer e gratinar. Deixe descansar 5 minutos antes de servir.

Curiosidade Funcional

A abóbora é fonte de carotenoides, enquanto o gengibre possui gingeróis, compostos associados à digestão e ao efeito anti-inflamatório, além de intensificar o sabor sem excesso de sal.

Dicas Extras

- Geladeira: até 3 dias.
- Freezer: até 2 meses, em porções.
- Para reaquecer, prefira forno ou airfryer para evitar que o frango resseque.

Tabela 10

Composição nutricional estimada da receita 8

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	400	47,3	28,2	11,7	2,9	228
Por 100 g	72	8,6	5,1	2,1	0,5	41

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Terça-feira:

RAGU RÁPIDO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E LARANJA



Esse ragu é um exemplo de como pequenos ajustes elevam uma preparação simples. A cenoura traz doçura natural e a laranja adiciona aroma e acidez, criando um molho equilibrado e versátil para diferentes acompanhamentos.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Tempo de descanso: 0 minuto
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 434 kcal
- Categoria: Base proteica – carne moída | Jantar/Marmita
- Louça: baixa

Ingredientes

- 600 g de carne moída (crua ou base já cozida)
- 2 cenouras médias raladas grossas
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de passata ou molho de tomate
- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (chá) de raspas de laranja
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta e louro a gosto

Modo de Preparo

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho por 2 a 3 minutos.
Adicione a cenoura e cozinhe por mais 3 minutos.
Junte a carne moída, mexendo bem para soltar.
Acrescente a passata e o suco de laranja e cozinhe em fogo médio por 15 a 18 minutos, até reduzir e ganhar textura de ragu.
Finalize com as raspas de laranja e ajuste os temperos.

Curiosidade Funcional

A combinação da cenoura com o toque cítrico da laranja ajuda a equilibrar o sabor do molho, reduzindo a necessidade de açúcar e realçando o prato de forma natural.

Dicas Extras

- Combina com arroz, massa, polenta ou legumes assados.
- Geladeira: até 4 dias.
- Freezer: até 2 meses.

Tabela 11

Composição nutricional estimada da receita 9

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	434	41,9	19,5	21,0	4,1	211
Por 100 g	111	10,7	5,0	5,4	1,1	54

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Quarta-feira:

FRANGO DESFIADO COM CREME DE MILHO-VERDE E CÚRCUMA

Uma receita cremosa e reconfortante, feita com poucos ingredientes e sabor suave. O milho traz textura e doçura, enquanto a cúrcuma adiciona cor e profundidade ao prato.



Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 20 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 354 kcal
- Categoria: Base proteica – frango desfiado | Jantar
- Louça: baixa

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de frango desfiado (base)
- 2 latas de milho-verde drenado
- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Substituições inteligentes

- Sem iogurte: use leite e, se necessário, 1 colher (sopa) de amido para dar cremosidade.

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite por 3 minutos.
Bata rapidamente o milho com o iogurte, mantendo parte da textura.
Junte o creme à panela, acrescente a cúrcuma, sal e pimenta e cozinhe por 5 a 7 minutos, até encorpar.
Adicione o frango e aqueça por mais 3 a 4 minutos.

Curiosidade Funcional

A cúrcuma contém curcuminoides, compostos estudados por seu potencial anti-inflamatório, especialmente quando consumidos com gordura e pimenta.

Dicas Extras

- Geladeira: até 3 dias.
- Freezer: até 1 mês (congele sem o iogurte e finalize na hora).

Tabela 12

Composição nutricional estimada da receita 10

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	354	44,2	22,7	10,1	3,0	326
Por 100 g	116	14,5	7,4	3,3	1,0	107

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Quinta-feira:

HAMBURGER DE GRÃO-DE-BICO

Uma opção vegetal prática, nutritiva e fácil de preparar. A combinação de grão-de-bico com aveia resulta em boa textura, saciedade e versatilidade.



Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 20 minutos
- Tempo de cocção: 15 minutos
- Tempo de descanso: 5 minuto
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 381 kcal
- Categoria: Base vegetal proteica – grão-de-bico | Jantar/Lanche
- Louça: baixa

Ingredientes

- 3 ½ xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- ½ cebola ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite (para grelhar)
- Sal, pimenta, cominho e páprica a gosto

Substituições inteligentes

- Sem ovo: use linhaça hidratada (linhaça + água).

Modo de Preparo

Amasse o grão-de-bico com um garfo, mantendo parte rústica.
Misture a aveia, o ovo, a cebola, o alho e os temperos.
Deixe descansar por 5 minutos para dar liga.
Modele os hambúrgueres e grelhe em frigideira antiaderente por 3 a 4 minutos de cada lado.

Curiosidade Funcional

A combinação de leguminosa com cereal melhora o perfil de aminoácidos e contribui para maior saciedade.

Dicas Extras

- Geladeira: até 3 dias.
- Freezer: até 2 meses (crus, modelados).

Tabela 13

Composição nutricional estimada da receita 11

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	381	19,0	57,9	9,2	14,1	30
Por 100 g	187	9,3	28,4	4,5	6,9	15

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Sexta-feira:

BERINJELA RECHEADA COM CARNE MOÍDA + TAHINE E LIMÃO



Essa é uma receita que transforma ingredientes simples em um prato completo, aromático e reconfortante. A berinjela vai ao forno para ganhar maciez e sabor, enquanto o recheio de carne moída traz sustância. O molho de tahine com limão entra no final, equilibrando gordura, acidez e frescor. Funciona muito bem para o jantar e para marmitas.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Tempo de descanso: 5 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 526 kcal
- Categoria: Base proteica – carne moída | Jantar
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes (cortadas em 4 metades)
- 2 ½ xícaras (chá) de carne moída cozida (base)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (passata)
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de iogurte natural (opcional, para o molho)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e páprica a gosto
- 1/3 xícara (chá) de salsa ou cebolinha picada

Substituições inteligentes

- Sem berinjela: use abobrinha grande ou pimentões para rechear.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 220 °C.
Corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento. Faça cortes leves na polpa, sem atravessar a casca, regue com um fio de azeite e coloque na assadeira com a face cortada para baixo. Asse por cerca de 15 minutos, até começarem a amaciar. Enquanto isso, refogue a cebola e o alho no azeite por cerca de 3 minutos. Adicione a carne moída e a passata, ajuste sal, pimenta e páprica e cozinhe por 5 a 7 minutos, até o molho encorpar. Retire as berinjelas do forno, vire-as e amasse levemente a polpa com um garfo para criar espaço. Recheie com a carne. Volte ao forno por mais 8 a 10 minutos.
Misture o tahine, o limão e 2 a 3 colheres (sopa) de água (e o iogurte, se usar) até obter um molho cremoso. Sirva sobre as berinjelas e finalize com ervas frescas.

Curiosidade Funcional

A combinação de carne moída com tahine fornece proteínas e gorduras que aumentam a saciedade. O limão melhora o equilíbrio do prato e realça o sabor sem necessidade de mais sal.

Dicas Extras

- Geladeira: até 3 dias.
- Freezer: até 1 mês (congele sem o molho de tahine; prepare o molho na hora de servir).
- Para reaquecer, use forno ou airfryer por 8 a 10 minutos.

Tabela 14

Composição nutricional estimada da receita 12

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	526	45,7	25,6	28,1	9,6	179
Por 100 g	100	8,7	4,9	5,4	1,8	34

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Sábado:

HUMMUS QUENTE DE GRÃO-DE-BICO COM COGUMELOS E SALSINHA



Esse prato mostra como o grão-de-bico pode ir além do hummus tradicional. Servido quente, ele fica mais reconfortante e ganha textura cremosa, enquanto os cogumelos dourados trazem profundidade de sabor. É uma refeição simples, vegetal e muito satisfatória.

Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 15 minutos
- Tempo de cocção: 15 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 404 kcal
- Categoria: Base vegetal proteica – grão-de-bico | Jantar
- Louça: baixa

Ingredientes

- 3 ½ xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 4 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 4 xícaras (chá) de cogumelos fatiados
- ½ cebola picada
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Substituições inteligentes

- Sem cogumelos: use cebola roxa e tomate assado para um topping diferente.

Modo de Preparo

Bata o grão-de-bico, o tahine, o limão, o alho, o sal e 3 a 5 colheres (sopa) de água quente até formar um creme liso (hummus).
Aqueça rapidamente o hummus em uma panela e reserve aquecido. Em uma frigideira bem quente, aqueça o azeite e doure a cebola por cerca de 2 minutos.
Adicione os cogumelos e deixe sem mexer por 2 minutos para dourar bem. Mexa e cozinhe por mais 3 a 4 minutos. Ajuste sal e pimenta.
Sirva o hummus quente com os cogumelos por cima e finalize com salsa fresca.

Curiosidade Funcional

Os cogumelos são fontes de beta-glucanas e compostos bioativos associados ao suporte do sistema imunológico e à saúde intestinal.

Dicas Extras

- Geladeira: até 4 dias.
- Freezer: até 1 mês (congele apenas o hummus, sem os cogumelos).
- Para reaquecer, adicione um pouco de água quente para recuperar a cremosidade.

Tabela 15

Composição nutricional estimada da receita 13

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	404	19,8	50,4	16,0	14,4	37
Por 100 g	130	6,4	16,3	5,2	4,6	12

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).

Domingo:

ABÓBORA ASSADA COM PÁPRICA E LIMÃO, FINALIZADA COM IOGURTE E SEMENTES CROCANTES

Uma preparação simples, aromática e versátil, ideal para um jantar leve ou como acompanhamento. Assar a abóbora concentra o sabor e traz leve caramelização, enquanto o iogurte e as sementes finalizam com cremosidade e textura.



Informações do Preparo

- Tempo de preparo: 10 minutos
- Tempo de cocção: 25 minutos
- Rendimento: 4 porções
- Calorias estimadas por porção: 167 kcal
- Categoria: Bônus vegetal – abóbora | Acompanhamento / jantar leve
- Louça: baixa a média

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de páprica
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ¾ xícara (chá) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Substituições inteligentes

- Sem iogurte: finalize com tahine diluído em água e limão.

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 220 °C.
Misture a abóbora com o azeite, a páprica, o sal e a pimenta. Espalhe na assadeira, sem amontoar. Asse por cerca de 25 minutos, mexendo na metade do tempo, até dourar e ficar macia. Misture o iogurte com o limão e uma pitada de sal. Sirva a abóbora assada com o iogurte por cima e finalize com as sementes crocantes.

Curiosidade Funcional

Os cogumelos são fontes de beta-glucanas e compostos bioativos associados ao suporte do sistema imunológico e à saúde intestinal.

Dicas Extras

- Geladeira: até 4 dias.
- Para manter a crocância, adicione as sementes apenas na hora de servir.
- Para reaquecer, use forno ou airfryer por 6 a 8 minutos.

Tabela 16

Composição nutricional estimada da receita 14

Base	Kcal	Proteína (g)	Carboidratos (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Por porção	167	6,1	22,4	8,0	1,8	24
Por 100 g	47	1,7	6,3	2,2	0,5	7

Fonte: NEPA – UNICAMP (2011).





Capítulo 5

Lista de compra consolidada

Antes de irmos para a cozinha, vamos resolver uma etapa que faz toda a diferença na rotina e evita aquelas compras de última hora ao longo da semana: a lista de compras consolidada.

Aqui está tudo o que você precisa para preparar as 12 receitas de prato principal + 2 receitas bônus, incluindo os ingredientes das bases alimentares que estruturam o plano: carne moída, frango desfiado, grão-de-bico cozido e a base vegetal de abóbora.

Os ingredientes das saladas e acompanhamentos não entram nesta lista, justamente para dar liberdade de escolha e adaptação ao gosto da sua família.
A lógica aqui é simples e funcional: comprar uma vez, organizar bem e cozinhar com muito mais leveza ao longo dos dias.

Legumes e Verduras	
Ingrediente	Quantidade
Berinjela	4 unidades médias (≈ 1,2 – 1,6 kg)
Cenoura	600 g (≈ 4 unidades médias)
Abóbora cabotia ou japonesa	3 unidades
Tomate	1,2 kg (≈ 8 unidades médias)
Pimentão	2 unidades (≈ 350 – 400 g)
Milho-verde	2 latas (170 g drenado cada) ou 3 espigas grandes
Espinafre	2 maços (≈ 400 – 500 g) ou 1 pacote congelado (600 g)
Cebola	1,2 kg (≈ 8 unidades médias)
Cebola roxa	1 unidade

Alho	2 cabeças (≈ 20 dentes)
Pepino	1 unidade (≈ 250 – 300 g)
Limão	10 unidades (≈ 800 g)
Ervas e Folhas	
Ingrediente	Quantidade
Rúcula	2 maços (≈ 200 – 250 g)
Salsa	2 maços (≈ 100 – 120 g)
Cebolinha	1 maço (≈ 50 – 60 g)
Manjericão	1 maço pequeno (≈ 30 g)
Hortelã	1 maço
Raízes	
Ingrediente	Quantidade
Gengibre	1 pedaço grande (≈ 80 – 100 g)
Frutas	
Ingrediente	Quantidade
Laranja	3 unidades médias (≈ 450 – 500 g)
Açougue	
Ingrediente	Quantidade
Carne moída (patinho ou acém magro)	3,3 kg
Frango para desfiar (peito ou sobrecoxa sem pele)	2,4 kg (peito) ou 3,5 kg (sobrecoxa)

Mercearia	
Ingrediente	Quantidade
Grão-de-bico seco	1 kg (≈ 5 xícaras (chá))
ou Grão-de-bico cozido em lata	6 latas (≈ 1,5 kg drenado total)
Aveia em flocos finos	200 g (≈ 2 xícaras (chá))
Tahine	1 pote (250 – 350 g) (≈ 1 a 1 ½ xícara (chá))
Leite de coco	1 vidro
Mix de farinha sem glúten	1 kg
Azeite de oliva	1 vidro

Legumes e Verduras	
Ingrediente	Quantidade
Sementes (abóbora ou girassol)	150 g (≈ 1 xícara (chá))
Passata / molho de tomate 100%	2 litros (≈ 8 xícaras (chá))
Cogumelos (champignon fresco/portobello)	400 – 500 g

Laticínios e Ovos	
Ingrediente	Quantidade
Iogurte natural integral	1,2 kg (≈ 5 xícaras (chá))
Ricota	400 g (≈ 2 xícaras (chá) bem cheias amassada)
Queijo para gratinar (opcional) muçarela/minas padrão	200 g (≈ 2 xícaras (chá) ralado)
Ovos	12 unidades
Leite integral	1 litro

Temperos e especiarias	
Ingrediente	Quantidade
Sal	a gosto
Pimenta-do-reino	a gosto
Páprica (doce ou defumada)	1 pote
Cúrcuma	1 pote
Cominho	1 pote
Curry	1 pote
Orégano	1 pote
Louro	1 pacote
Noz-moscada	1 pacote
Pimenta Siria	1 pacote





Capítulo 6

Plano de ação da semana

Agora que o cardápio está definido, e as receitas já estão nas suas mãos, falta apenas uma peça para tudo isso funcionar de verdade na vida real: o plano de execução da semana.

É aqui que a organização vira leveza. Você deixa de cozinhar no improviso e passa a seguir uma ordem inteligente de ações: o que higienizar primeiro, o que já pode ser picado e porcionado, o que vai ao forno enquanto outra coisa cozinha na panela e o que vale deixar pronto para o dia seguinte.

Neste capítulo, você encontra um roteiro dia a dia das duas semanas. Ele foi pensado para reduzir louça, evitar retrabalho e fazer a cozinha caber na sua rotina, mesmo nos dias mais cheios.

Para que esse plano de ação não fique só no papel, ele foi transformado em um jogo. Ao longo das duas semanas, você vai cumprir missões diárias divididas em fases, com uma ordem clara do que fazer primeiro, o que dá para fazer em paralelo e o que pode ficar para o dia seguinte. Tudo explicado passo a passo, sem espaço para dúvida.

> *Agora o convite é direto:* topa jogar?

Escolha o seu primeiro dia, aperte o "start" na cozinha e descubra como é bom avançar de fase com a sensação de "eu dei conta". Sem perfeccionismo. Só progresso.

Como funciona o jogo

- O domingo é o dia de destravar a semana: você prepara bases e atalhos.
- Durante a semana, você não cozinha do zero – apenas monta, aquece e finaliza.
- Cada fase tem missões independentes, que devem ser feitas em ordem.

Regras do jogo

- Uma missão por vez (siga a ordem).
- Sempre resfrie antes de tampar e congelar.
- Etiquete tudo: nome, data e porção.

Fase 1

Domingo: Destravar 14 dias (2h)

Objetivo da fase

Deixar as bases alimentares e alguns atalhos prontos, para que, de segunda a domingo, você apenas monte e finalize as refeições.

Antes de começar (3 a 5 minutos)

- Separe potes com tampa (vidro ou BPA-free), sacos zip ou potes para freezer.
- Deixe assadeiras, peneira ou escorredor, papel-toalha, etiquetas e caneta à mão.
- Libere a pia e reserve uma superfície seca para a zona de secagem.
- Posicione uma lixeira ou recipiente para descarte perto da bancada.



Missão 1 — Higienizar & armazenar

Tempo estimado: 15 a 25 minutos

Resultado esperado: folhas, ervas e tomates prontos para uso ao longo da semana, com limões visíveis como gatilho de finalização.

O que você resolve com essa missão: ganha agilidade diária e evita desperdício, garantindo saladas e finalizações sempre à mão.

Checklist rápido

- Folhas (alface, rúcula, agrião etc.)
- Ervas (salsa, cebolinha, coentro etc.)
- Tomates
- Papel-toalha, peneira ou escorredor, potes com tampa
- Limões

Passo a Passo

Folhas

1. Separe e descarte partes murchas e talos grossos.
2. Lave folha a folha em água corrente.
3. Desinfete em solução de 1 litro de água + 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio por 10 minutos.
4. Enxágue bem em água corrente.
5. Faça um banho rápido em água fria para devolver frescor.
6. Escorra e seque completamente.
7. Armazene em pote grande, intercalando folhas e papel-toalha.

Ervas

1. Lave rapidamente e escorra.
2. Seque bem.
3. Enrole em papel-toalha seco e guarde em pote ou saco fechado.
4. Se preferir, monte pote de finalização com ervas já misturadas.

Tomates

1. Lave e seque com pano ou papel.
2. Armazene inteiros (melhor textura). Corte só o que for usar no dia.
3. Se quiser adiantar: corte em cubos maiores, remova excesso de sementes, seque levemente e guarde por 2 a 3 dias.

Gatilho de decisão

Deixe os limões lavados e visíveis na geladeira para facilitar finalizações rápidas.

Armazenamento e validade

- Folhas secas: 4 a 6 dias (pote + papel-toalha).
- Ervas secas: 4 a 7 dias (pote + papel-toalha).
- Tomates inteiros: 4 a 7 dias (dependendo do ponto).

Erros comuns e como evitar

- Guardar molhado – Sempre seque antes de tampar.
- Apertar folhas no pote – Use pote grande e sem compactar.
- Misturar folhas e tomates cortados – Tomate solta água e estraga a salada.



Missão 2 — Atalhos da semana

(mix cebola + alho + cortes prontos)

Tempo estimado: 15 a 25 minutos

Resultado esperado: refogado base e legumes adiantados, reduzindo decisões e tempo de preparo ao longo da semana.

O que você resolve com essa missão: economiza tempo nas preparações e evita começar receitas do zero.

Checklist rápido

- Cebola + alho
- Processador (opcional) ou faca afiada
- Potes pequenos com tampa
- Assadeira ou prato para plaquinhas (freezer)
- Cenoura, recipiente para ralar, cebola extra para fatiar

Mix cebola + alho (processador)

Passo a passo

1. Descasque as cebolas e os dentes de alho. Corte a cebola em pedaços grandes para facilitar o processamento.
2. Leve ao processador e pulse em etapas curtas (2 a 4 pulsos), apenas até obter um picado fino e uniforme (evite virar pasta).
3. Transfira para um pote com tampa e alise a superfície para reduzir o contato com o ar.

Fique de olho

A cebola processada tende a soltar mais água e, por isso, dura menos tempo na geladeira!

Mix cebola + alho
(faca)

Passo a passo

1. Corte a cebola em meia-lua e depois em cubinhos pequenos, usando a "garra" com a mão para segurança.
2. Amasse levemente o alho com a lateral da faca e pique.
3. Misture cebola e alho e armazene em pote com tampa.

Como congelar em "plaquinhas"

1. Espalhe o mix em camada fina (0,5 cm a 1 cm) dentro de um saco zip ou em uma assadeira forrada.
2. Marque sulcos com uma espátula ou faca, formando quadradinhos.
3. Leve ao freezer. Após congelar, quebre os quadrados e guarde em saco ou pote.
4. Para usar, retire um quadrado direto para a panela quente.

Cenoura ralada e cebola fatiada (potes separados)

- Cenoura: lave, descasque, rale no processador e seque levemente com papel-toalha antes de guardar.
- Cebola: fatie fino (meia-lua). Se estiver muito forte, deixe 5 minutos em água fria, seque e armazene.

Armazenamento e validade

- Mix cebola + alho (geladeira): 3 a 4 dias
- Mix cebola + alho (freezer): 1 a 2 meses.
- Cenoura ralada: 3 a 4 dias (bem seca).
- Cebola fatiada: 3 a 4 dias.

Erros comuns e como evitar

- Virar pasta no processador: use pulsos curtos.
- Congelar em bloco grosso: prefira camadas finas.
- Guardar cenoura molhada: a umidade acelera cheiro e perda de crocância.



Missão 3 — Batch cooking das 4 bases alimentares

Tempo estimado: 70 a 95 minutos (com preparos em paralelo)

Resultado esperado: frango, grão-de-bico, carne moída e abóbora prontos, porcionados e etiquetados.

Objetivo da missão: preparar as bases que sustentam todas as refeições das próximas duas semanas.

Organização do fluxo

- Comece pelos preparos mais passivos: grão-de-bico e frango na panela.
- Enquanto cozinham, prepare a carne moída na frigideira e a abóbora no forno.
- Faça o porcionamento apenas após resfriar completamente.

Para esta missão, siga as receitas das bases alimentares apresentadas no capítulo correspondente.

Missão 4 — Molhos que salvam a semana

Tempo estimado: 15 minutos

Resultado esperado: dois molhos versáteis para finalizar pratos com rapidez e sabor.



Molho de tahine e limão

Passo a passo

1. Coloque 3 a 4 colheres (sopa) de tahine em um pote.
2. Adicione o suco de 1 limão e uma pitada de sal.
3. Acrescente água aos poucos, mexendo até atingir textura cremosa e fluida.
4. Prove e ajuste acidez e textura.

Armazenamento

- Geladeira: 5 a 7 dias.
- Se engrossar, ajuste com 1 a 2 colheres de água na hora de usar.

Pesto de rúcula

Passo a passo

1. Bata rúcula, 1 dente de alho, azeite e sal no liquidificador ou processador.
2. Opcional: acrescente castanhas ou sementes.
3. Pulse até obter um pesto rústico.
4. Ajuste o sal e cubra com uma fina camada de azeite.

Armazenamento

- Geladeira: 4 a 5 dias.
- Freezer: porções pequenas em forminhas de gelo.

Dica de uso

Use os molhos como finalização, não para cozimento longo.

Fechamento da Fase 1

- Potes de uso diário na frente da geladeira.
- Bases organizadas em fileiras no freezer.

Checklist final

- ☐ Folhas secas e armazenadas
- ☐ Ervas secas e armazenadas
- ☐ Tomates prontos
- ☐ Limões lavados e visíveis
- ☐ Mix cebola + alho (pote + plaquinhas)
- ☐ Cenoura ralada e cebola fatiada
- ☐ Carne, frango, grão-de-bico e abóbora porcionados
- ☐ Molho de tahine e pesto de rúcula

Com as bases alimentares (carne moída, frango desfiado, grão-de-bico cozido e abóbora) já prontas e porcionadas, agora é hora de fazer o sistema funcionar na vida real: executar a semana com leveza.
A seguir, você encontra o plano de ação das Semanas 1 e 2, dia a dia, com uma ordem clara do que começar primeiro, o que pode ser feito em paralelo e o que vale deixar encaminhado para o dia seguinte.
A proposta é simples: em vez de cozinhar do zero todos os dias, você monta e finaliza. Salada, prato principal proteico e acompanhamentos bem escolhidos, com pouco tempo, pouca louça e zero improviso cansativo.

Fase 2

Semana 1
(Plano de ação dia a dia com bases prontas)

Segunda – Bowl de carne moída com tahine, limão e salsa



1. Comece pelo que demora mais: pré-aqueça o forno e coloque a batata-doce para assar. Enquanto a batata assa:
2. Monte a salada (folhas + pepino + limão + azeite).
3. Grelhe a abrobrinha na frigideira com azeite e alho
4. Aqueça a carne moída base com um fio de azeite.
5. Desligue o fogo e finalize com tahine, limão e salsa.

Ponto extra: deixe na geladeira 1 porção de frango e já separe os tomates para assar no dia seguinte.

Terça – Frango ao pesto de rúcula com tomate assado



1. Comece pelo forno: tomates na assadeira com azeite e sal (180 – 200 °C).
Enquanto os tomates assam:
2. Coloque a quinoa para cozinhar.
3. Monte a salada (folhas, cenoura ralada e sementes opcional).
4. Misture o frango base com o pesto e aqueça rapidamente na frigideira, apenas para incorporar o molho).
5. Se for fazer brócolis, aproveite o forno ou faça um vapor rápido.

Ponto extra: deixe 2 porções de grão-de-bico na geladeira para o curry de amanhã.

Quarta – Curry de grão-de-bico com espinafre



1. Comece pelo arroz integral no fogo.
Enquanto o arroz cozinha:
2. Na panela do curry, refogue o mix de cebola + alho e curry, acrescente o grão-de-bico e, por último, o espinafre.
3. Monte a salada (repolho roxo + cenoura + iogurte + limão).
4. Leve a couve-flor ao forno enquanto o curry finaliza.
5. Ajuste o sal e, se desejar, finalize com uma colher de iogurte fora do fogo.

Ponto extra: separe a porção de carne moída para o kafta de amanhã ou já deixe modelado.

Quinta – Kafta na assadeira com molho de iogurte e ervas



1. Pré-aqueça o forno e coloque os kaftas para assar (200 °C).
Enquanto os kaftas assam:
2. Prepare o molho de iogurte (iogurte, limão, ervas e sal).
3. Hidrate o cuscuz integral.
4. Monte a salada, folhas e vinagrete simples (tomate, cebola e limão).
5. Salteie vagem e cenoura no alho.

Ponto extra: deixe separados os ingredientes de sexta (passata, ovos e rúcula).

Sexta – Shakshuka de grão-de-bico com páprica e limão



1. Comece pela panela: refogue cebola e alho, acrescente a páprica e a passata para reduzir.
Enquanto o molho reduz:
2. Prepare a salada (rúcula, tomate e penino).
3. Deixe o pão integral pronto.
4. Acrescente o grão-de-bico na panela, abra cavidades e quebre os ovos. Tampe até atingir o ponto desejado.
5. Salteie rapidamente o espinafre.

Ponto extra: separe frango e espinafre/ricota para a panqueca de sábado.

Sábado – Panqueca de forno de frango com espinafre e ricota



1. Comece pelo arroz integral.
Enquanto o arroz cozinha:
2. Prepare o recheio (frango, espinafre e ricota).
3. Bata a massa e monte a panqueca na travessa.
4. Faça uma coleslaw leve (repolho, cenoura, limão e iogurte).
5. Leve a panqueca ao forno.
6. Aproveite o forno e asse um mix de legumes (abobrinha e pimentão).

Ponto extra: Deixe o espinafre já lavado e seco para o domingo

Domingo – Abóbora mexida na frigideira com alho, cúrcuma e espinafre, com ovo pochê por cima



1. Comece pelo arroz 7 grãos.
Enquanto o arroz cozinha:
2. Na frigideira, refogue o alho no azeite, entre com a abóbora mexida base e depois o espinafre (só murchar).
3. Faça o ovo pochê (panelinha com água e vinagre, fogo baixo).
4. Monte a salada: repolho roxo, cenoura ralada e limão.
5. Salteie os cogumelos no azeite com ervas.

Ponto extra (virada da semana): deixe o escondidinho de frango com abóbora já montado para o dia seguinte.

Semana 2
(Plano de ação dia a dia com bases prontas)

Segunda – Escondidinho de frango com purê de abóbora e gengibre



1. Comece pelo forno: pré-aqueça e leve o escondidinho para aquecer e gratinar (travessa já montada com frango base e purê de abóbora).
Enquanto o escondidinho aquece:
2. Coloque a quinoa para cozinhar.
3. Monte a salada (tomate, cebola roxa e manjericão).
4. Prepare o brócolis: vapor rápido ou cozimento em água.
5. Salteie o brócolis com alho e finalize com limão (entra no final para não amargar).

Ponto extra: deixe na geladeira a porção da carne moída separada para o ragu de amanhã e a cenoura já ralada, se ainda não estiver pronta.

Terça – Ragu de carne com cenoura e laranja



1. Comece pelo forno: asse pimentões e cebola com azeite extravirgem e sal a 200 °C.
Enquanto os pimentões assam:
2. Na panela do ragu, coloque a carne moída base com a cenoura e a passata (deixe apurar).
3. Coloque o macarrão integral para cozinhar.
Monte o vinagrete com pepino, tomate e cebola.
4. Finalize o ragu com raspas e suco de laranja.

Ponto extra: deixe na geladeira a porção do frango para o creme de milho de amanhã (se estava congelado).

Quarta – Frango desfiado com creme de milho-verde



1. Comece pelo creme: bata o milho no liquidificador e leve à panela com cúrcuma; quando engrossar, acrescente o frango base.
Enquanto o creme de milho está no fogo:
2. Cozinhe o arroz integral.
3. Monte a salada (folhas, manga ou laranja e limão).
4. Prepare a abobrinha com cebola (frigideira rápida, fogo alto para não soltar água).
5. Ajuste o sal do creme e finalize com pimenta-do-reino.

Ponto extra: deixe o grão-de-bico porcionado para o hambúrguer de amanhã e, se possível, a massa já misturada na geladeira.

Quinta – Hambúrguer de grão-de-bico



1. Comece pela frigideira: aqueça bem e coloque os hambúrgueres para dourar, sem mexer no início para formar crosta.
Enquanto os hambúrgueres douram:
2. Prepare a salada (rúcula, cebola roxa, limão e azeite extravirgem).
3. Faça a vagem salteada com alho.
4. Aqueça o pão integral na torradeira ou na chapa.
5. Finalize a vagem com raspas de limão.

Ponto extra: lave as berinjelas e separe a porção de carne moída para o recheio de amanhã.

Sexta – Berinjela recheada com carne moída, tahine e limão



1. Comece pelo forno: coloque as metades da berinjela para amaciar.
Enquanto a berinjela assa:
2. Cozinhe o arroz 7 grãos.
3. Monte uma salada caprese simples (tomate, manjericão e azeite).
Finalização (10 minutos):
4. Aqueça a carne moída base e finalize com tahine e limão.
5. Recheie as berinjelas e volte ao forno para firmar.
6. Refogue a couve no alho.

Ponto extra: deixe os cogumelos limpos e bem secos para amanhã (isso garante dourado de verdade).

Sábado – Hummus quente de grão-de-bico com cogumelos



1. Comece pelo forno: coloque a cenoura em palitos na assadeira com cominho, azeite extravirgem e mel.
Enquanto a cenoura assa:
2. Coloque o arroz integral para cozinhar.
3. Em frigideira bem quente, doure os cogumelos sem mexer no início.
4. Aqueça e amasse o grão-de-bico base com tahine + limão, formando o hummus quente.
5. Monte a salada (folhas, tomate assado e limão).
6. Finalize: hummus quente, cogumelos dourados e salsinha (limão no final).

Ponto extra: separe a abóbora assada base e o tofu para domingo.

Domingo – Abóbora assada com páprica



1. Comece pelo aquecimento: leve a abóbora assada à airfryer ou ao forno por 5 a 8 minutos para dourar.
Enquanto a abóbora aquece:
2. Faça a farofa de quinoa
3. Monte a salada (tomate, pepino, salsinha e limão).
4. Grelhe o tofu em frigideira quente, dourando de 2 a 3 minutos de cada lado.
5. Finalize a abóbora com páprica e limão e, se quiser, iogurte e sementes de girassol torradas.
6. Finalize o tofu com limão, pimenta e um fio de azeite.





Capítulo 7

Encerramento: constância, cuidados e próximos passos

Se você chegou até aqui, já deu um passo importante. Não porque leu tudo ou seguiu cada receita, mas porque decidiu olhar para a sua alimentação com mais cuidado.
Cuidar da alimentação, na vida real, não significa fazer tudo certo todos os dias, mas envolve criar um sistema que funcione mesmo quando o dia sai do controle. E foi exatamente isso que você começou a construir com esse material.

O que realmente muda a rotina

Talvez a maior mudança não esteja no prato, mas na forma como você se organiza e se observa.
Quando você prepara bases, reduz decisões, respeita seu tempo e aceita ajustes, a alimentação deixa de ser um peso e passa a ser uma aliada. Não perfeita, mas possível. E isso faz toda a diferença ao longo das semanas.

Se algo não saiu como planejado

Em algum momento, você pode sentir que não conseguiu seguir o plano como gostaria. Isso não significa fracasso.
Use o que funcionou, ajuste o que não funcionou e siga em frente. Alimentação saudável não se constrói com rigidez, mas com repetição consciente e escolhas possíveis.

Um convite final

Use este ebook como apoio, não como cobrança. Volte a ele sempre que sentir que a rotina está pesada ou desorganizada. Releia, adapte, simplifique.
Você não precisa recomeçar toda segunda-feira. Pode continuar a partir da próxima refeição.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2 ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como escolher, higienizar e armazenar frutas, verduras e legumes. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

GOLLWITZER, Peter M. Implementation intentions: strong effects of simple plans. American Psychologist, Washington, DC, v. 54, n. 7, p. 493-503, 1999.

GOLLWITZER, Peter M.; SHEERAN, Paschal. Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, v. 38, p. 69-119, 2006.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

UNITED STATES. Department of Agriculture. Agricultural Research Service. Beltsville Human Nutrition Research Center. FoodData Central. [Internet]. [s. l.]: USDA, 2019.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS (UNICAMP). Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação (NEPA). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4 ed. rev. e ampl. Campinas: NEPA/UNICAMP, 2011.



— AB —

Adriana Botelho