



# PASSO A PASSO

PARA PREPARAR AS  
MARMITAS DA SEMANA

Nutricionista Giulia Novis



# 01 Comece pela higienização dos legumes e verduras

Limpe, lave, pique e corte todos os legumes e verduras que você consumirá ao longo da semana. Ter tudo limpo e higienizado facilita o consumo!

Para higienizar suas hortaliças, basta adicionar 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio em 1 litro de água e deixar agir por 20 minutos. Em seguida, enxágue em água corrente e seque bem!

## Sugestão da Nutri

Deixe pelo menos 3 legumes prontos (cozidos, assados ou refogados) para facilitar sua rotina

Aposte em mix de legumes, são práticos, saborosos e nutritivos!





# 02 Escolha os carboidratos

Escolha de 2 tipos de carboidrato e já deixe pronto!

- Arroz integral
- Batata doce, inglesa, baroa ou asterix
- Macarrão
- Inhame
- Abóbora
- Aipim
- Cuscuz
- Quinoa
- Macarrão

## Sugestão da Nutri

Separe 2 horas de sua semana para se dedicar a esse preparo! Ter comida caseira, saudável e saborosa faz diferença no seu dia a dia, pode confiar!





# 03 Escolha as proteínas

Escolha quais alimentos de fonte proteica você adicionará nas marmitas:

- Ovos
- Peixes
- Peito de frango
- Carne bovina magra (filé mignon, patinho moído, alcatra limpa, etc)
- Leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico)
- Tofu

## Sugestão da Nutri

Escolha apenas 2 opções e varie a forma de preparo (assado, grelhado, cozido), assim como o tempero (com lemon pepper, acebolado, com tomates e cebola assado, com ervas, com gengibre, ao curry, etc)







**Agora é só montar!**

**Legume + verdura + proteína + carboidrato**



Distribua as porções nos potes e deixe  
no congelador/geladeira



*Ter tudo isso pronto e organizado na geladeira ajuda a manter sua rotina alimentar saudável e evita os pedidos de delivery ao longo da semana.*

Se você quer a **minha ajuda** para organizar a sua rotina de perto, mande "**EU QUERO!**" para o Whatsapp disponível na Bio



GIULIA NOVIS  
NUTRICIONISTA