

Tudo sobre elaboração de

MARMITAS

Como preparar variações saudáveis de cardápio,
dicas de armazenagem e muito mais. ;)



LEVE MAIS CONTEÚDO
E INFORMAÇÃO PARA
A SUA VIDA.



O **Viver Bem** é o programa de saúde, bem-estar e qualidade de vida da **Sodexo Benefícios e Incentivos**, e tem como objetivo promover um estilo de vida saudável para todos os públicos e apoiar ações de educação alimentar e qualidade de vida, além de melhorar a situação nutricional dos trabalhadores brasileiros no ambiente de trabalho – e fora dele.

Pensando nisso, o **Programa Viver Bem** preparou este e-book especialmente para você. Aproveite todas as dicas e melhore seus hábitos alimentares.



O que eu ganho com isso?

BENEFÍCIOS DA MARMITA SAUDÁVEL!



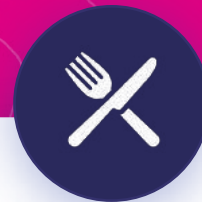
Economiza
tempo
e dinheiro.



Você sabe a **procedência** dos alimentos, ou seja, utiliza ingredientes de qualidade.



Tem maior **liberdade para cozinhar** e usar temperos mais saudáveis, além de controlar o consumo de de sal e outras substâncias.



Ajuda a manter uma rotina de alimentação **mais saudável**.

Como colocar em prática?

TUDO COMEÇA COM PLANEJAMENTO...



Monte um cardápio semanal, levando em consideração a variação dos alimentos de que seu corpo precisa.



Separe um tempo na semana para preparar as refeições e higienizar legumes e verduras.



Ao ir às compras, leve uma lista e siga à risca.



Se possível, procure ajuda de um nutricionista para elaborar um cardápio saudável, equilibrado e personalizado para você.

LEMBRE-SE DE VARIAR O CARDÁPIO!



O arroz é um carboidrato que pode ser substituído por massas ou tubérculos, como batata, mandioca, batata-doce e inhame.



A carne vermelha é proteína animal e pode ser substituída por ovo, frango ou peixe.



O feijão é proteína vegetal e pode ser substituído por grão-de-bico, ervilha, lentilha ou carne de soja.



Aproveite a variedade de legumes e verduras da sua região para fazer as substituições durante a semana.

Dica: na sobremesa, dê preferência às frutas da época, pois são mais saudáveis e baratas.

NA HORA DE PREPARAR, CONSIDERE:

| Preparação | Dicas |
|------------|--|
| Carnes | Retire a gordura aparente das carnes. |
| | Opte por alimentos assados, cozidos, ensopados e grelhados. |
| | Evite fritura! Além de não ser saudável, não é boa para congelar ou requeentar. |
| Molhos | Cuidado com os molhos na massa! Muitas vezes são mais calóricos que a massa em si, como o quatro queijos ou o bolonhesa. |
| | Opte pelo simples e eficaz molho de tomate fresco. |
| Saladas | Prepare preferencialmente em embalagem de vidro separada de outros alimentos que serão aquecidos. |
| | Atenção para a sequência das verduras. O que soltar líquido deve ficar no fundo do pote, já as folhas devem preferencialmente estar na parte superior para garantir a crocância. |
| Temperos | Evite temperos industrializados e dê preferência à temperos naturais. Além disso, use óleos, gorduras e sal com moderação. |



DICAS RÁPIDAS



Cozinhe bem os alimentos, especialmente carnes, aves, ovos e peixes.

Para saber se o cozimento foi completo, o suco deve estar claro, e não rosado, inclusive na parte interna.

Evite colocar na marmitta carnes malpassadas ou alimentos derivados de leite e ovos, porque eles têm alto risco de contaminação.

AO IR ÀS COMPRAS LEMBRE-SE:



Lista em mãos

Cardápios planejados evitam a compra de alimentos menos saudáveis e garantem mais economia para o seu bolso.



Mais saúde para você!

Dê preferência a alimentos *in natura*, principalmente os da estação.



Vá à feira!

Aproveite os benefícios de ir a feiras locais, com alimentos frescos e de fácil acesso.



DICAS PARA COMPRAR FRUTAS E VERDURAS

NÃO COMPRE SE HOVER:



partes da casca ou da polpa amolecidas, manchadas, mofadas ou com a cor alterada.



folhas, talos ou raízes murchos, mofados ou deteriorados.



qualquer alteração na cor, na consistência ou no cheiro característicos.



excesso ou falta de umidade característica.

Na hora de montar sua quentinha...

O recomendado pelos nutricionistas é que a marmitta seja composta de:

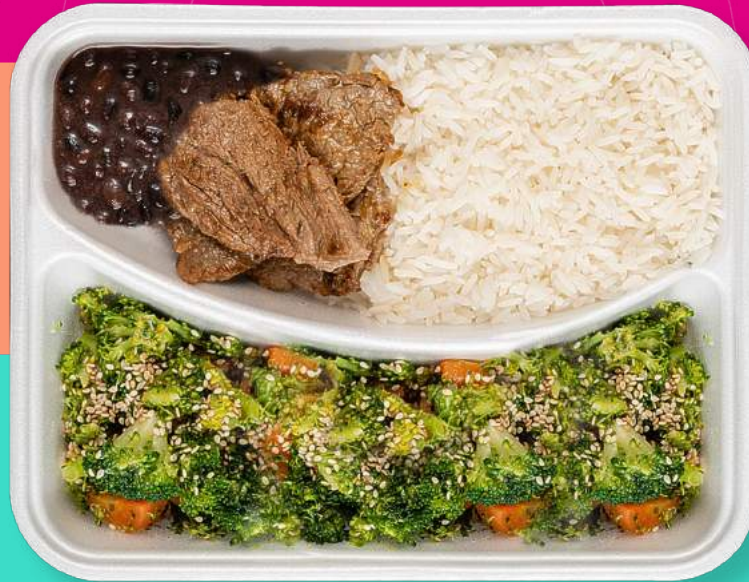
25% Proteínas

Proteína animal
(carne de boi, frango, porco, peixe ou ovos)

Proteína vegetal
(feijão, grão-de-bico, soja ou lentilha)

50% vegetais

crus e/ou cozidos



25% carboidratos,
de preferência integrais

Fontes: Prato Saudável, Hospital das Clínicas – SP e Instituto do Coração (InCor).

No caso de saladas e frutas:

A salada montada em potes de vidro é uma ótima opção para uma refeição saudável.

Você pode variar as camadas incluindo macarrão, peito de frango em tiras ou muçarela de búfala. Antes de consumir, vire o pote para temperar todas as camadas ou, se preferir, leve o tempero à parte.

O ideal é que o alimento seja feito no máximo um dia antes do consumo.

Mantenha os alimentos na geladeira e prepare a marmitta no último período da noite. Caso seja possível, faça a montagem pela manhã, antes de sair para o trabalho.



Coloque grãos e sementes, como linhaça, chia, nozes e castanhas.

Aqui vão as folhas, como alface, rúcula, escarola, agrião, repolho, acelga.

Camada 4

Camada 3

Camada 2

Camada 1

Tempero

Vegetais que não podem encostar no molho, como pepino, cenoura, tomate picado, beterraba, rabanete, cogumelos e palmito.

Primeiro coloque as leguminosas ou vegetais, como tomate-cereja, grão-de-bico, lentilha, quinoa, milho, ervilha e feijão-branco.

Misture temperos como:
• azeite, limão e sal;
• azeite, vinagre balsâmico e mel.

Levar uma fruta ou uma salada de frutas é uma ótima opção de sobremesa saudável.



Prepare as saladas de frutas em potes de vidros e lembre-se de fechar bem.



Opções de frutas inteiras e práticas para consumo: banana, maçã, mexerica etc.



Cuidado redobrado:

CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem 5 passos-chave para evitar a contaminação dos alimentos:

1

Mantenha a limpeza.

2

Separe os alimentos crus dos cozidos.

3

Cozinhe completamente os alimentos.

4

Mantenha os alimentos na temperatura correta.

5

Use água limpa no preparo e na higienização dos alimentos.

OUTROS CUIDADOS!



As mãos devem ser higienizadas sempre que você for manipular ou consumir os alimentos.



As marmitas devem ser bem lavadas antes e após receberem os alimentos.



Higienize corretamente os alimentos que serão consumidos crus, como frutas e verduras.

Detalhes importantes!



IDENTIFIQUE SUAS MARMITAS.

Cole etiquetas com nome da preparação, data de manipulação e validade.



ESCOLHA BEM O MATERIAL DE SUA MARMITA!

Os utensílios indicados para armazenamento e transporte são embalagens em vidro ou plásticos BPA Free (livres de bisfenol A – composto utilizado para produzir alguns tipos de plástico e que pode contaminar o alimento).



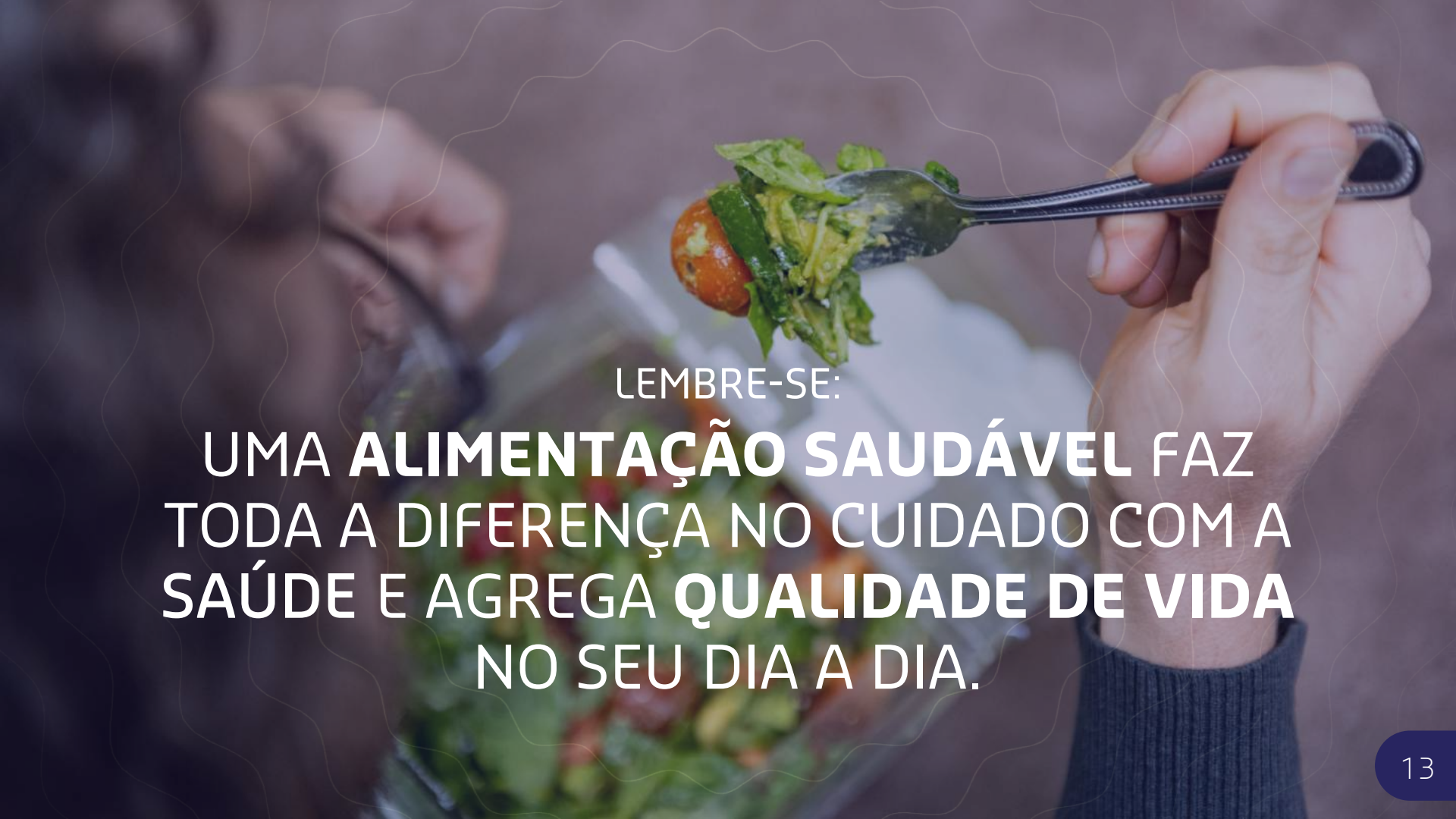
NA HORA DE TRANSPORTAR, SAIBA QUE:

o ideal é que o alimento seja condicionado em bolsa térmica para manter a temperatura; desta forma, evita-se que ele sofra alterações de cor, sabor e textura ou que estrague. Importante! Ao chegar ao trabalho, coloque a bolsa na geladeira. ;)



PRAZO DE VALIDADE DA MARMITA:

refrigerada – de 3 a 5 dias no refrigerador;
congelada – 30 dias.

A close-up photograph of a person's hand holding a silver fork with a small portion of a salad. The salad consists of green leafy vegetables, a slice of tomato, and a slice of cucumber. The background is a blurred bowl of similar salad. The overall image has a soft, natural lighting and a slightly desaturated color palette.

LEMBRE-SE:
**UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FAZ
TODA A DIFERENÇA NO CUIDADO COM A
SAÚDE E AGREGA QUALIDADE DE VIDA
NO SEU DIA A DIA.**

Gostou do nosso papo?



Faça a leitura do QR Code com o seu smartphone e acesse nosso portal.

Conheça nosso programa e confira mais dicas e receitas para ter uma alimentação saudável.



CONTE COM O PROGRAMA
VIVER BEM SEMPRE
QUE PRECISAR. ;)