

# MARMITAS SAUDÁVEIS PARA SUA SEMANA

Um guia alimentar

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutricionista
Telefone consultório: (37) 9 [illegible]

# Guia Prático de Marmitas Saudáveis e Econômicas

**Antes de começar...**
Este material foi criado com o **objetivo de mostrar que é possível comer bem**, de forma s**audável, prática e gastando pouco**.

Aqui você encontrará um exemplo de planejamento alimentar com receitas simples, lista de compras e sugestões de marmitas feitas com alimentos do dia a dia.

**Este guia não substitui uma consulta médica ou nutricional e não representa uma prescrição de dieta, pois as necessidades nutricionais variam de acordo com idade, peso, doenças, rotina, nível de atividade física e objetivos individuais.**

A proposta é servir como uma inspiração para facilitar sua organização semanal e mostrar que uma alimentação baseada em comida de verdade pode ser acessível para a maioria das pessoas.

Todos os alimentos utilizados são ingredientes comuns, encontrados facilmente em supermercados. As marcas citadas correspondem apenas aos produtos que utilizei durante o preparo por uma questão de praticidade e organização da lista de compras.

**Não há qualquer vínculo comercial, publicidade ou recomendação específica de marcas. Você pode substituir por qualquer produto equivalente disponível na sua região ou que esteja em promoção.**

Outro ponto importante: você não precisa comprar alimentos "fitness", suplementos ou produtos industrializados para ter uma alimentação saudável. A base de uma boa alimentação continua sendo aquilo que nossos avós já conheciam: arroz, feijão, carnes, ovos, legumes, verduras, frutas e outros alimentos minimamente processados.

Na maioria das vezes, investir em comida de verdade é mais econômico e traz muito mais benefícios para a saúde do que gastar dinheiro com produtos ultraprocessados que prometem praticidade ou emagrecimento.

Espero que este material ajude você a perceber que, com um pouco de planejamento, é possível economizar tempo, reduzir desperdícios, variar as refeições e cuidar da saúde sem complicação.
Bom preparo e bom apetite!

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Lista de ingredientes

**Proteínas - Açougue**
- 1 kg de peito de frango
- 700 g de acém moído

**Hortifruti**
- ½ abóbora moranga
- 3 cenouras médias
- 1 abobrinha verde média
- 3 cebolas médias
- 2 cabeças de alho
- 3 tomates

**Carboidrato**
- 1 pacote de arroz - aqui você pode comprar o que tem costume seja de 5kg ou de meno.  (usei 400 g de arroz cozido, aproximadamente 130 g de arroz cru e calculei proporcional ao gasto)
- 1 pacote de macarrão espaguete ( eu usei 400 g de macarrão espaguete cozido (aproximadamente 180–200 g de macarrão cru)

**Laticínios**
- 1 pote de creme de ricota (380 g)
- 1 pacote de muçarela fatiado ( nas receitas eu usei apenas 3 fatias de queijo muçarela) - pode ser outro queijo também, mas vamos usar para finalizar o escondidinho.

**Enlatados e Molhos**
- 1 lata de milho-verde
- 1 frasco grande de passata (ou extrato) de tomate

**Temperos**
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Páprica doce ou defumada
- Orégano
- Cheiro-verde (salsinha e cebolinha)
- Azeite ou óleo para refogar

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# SUGESTÃO DE PRODUTOS



# Sugestões de produtos




Para utilizar no strogonoff







**Essa marca apenas o da tampa verde**




Opções de molhos de tomate SEM AÇÚCAR!!!

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Dicas de produtos
## Marmitas




Opções descartáveis para montar ao longo da semana que pode ir ao microondas

Compre aqui




Opções de vidro também são ótimas

Compre aqui

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Dicas de produtos
## Utensílios de cozinha



Para picar a abobrinha e a cenoura em formato de macarrão

Compre aqui



Chaleira elétrica - facilita demais esquentar água para utilizar nos preparos

Compre aqui

**Dra. Alessandra Araújo**

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Dicas de produtos
## Utensílios de cozinha



Mixer - muito útil nas preparações

Compre aqui



Descascador de legumes

Compre aqui

**Dra. Alessandra Araújo**

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Valor da compra

## Considerando que realizei no Supermercado BH

| Ingrediente | Valor médio |
|---|---|
| 1 kg peito de frango | **R$22,90** |
| 700 g acém moído | **R$18,90** |
| Abóbora moranga | **R$2,50** |
| Arroz (quantidade utilizada) | **R$2,00** |
| Macarrão espaguete (quantidade utilizada) | **R$1,40** |
| Creme de ricota | **R$9,90** |
| Milho | **R$4,50** |
| Passata de tomate | **R$8,90** |
| 3 cenouras | **R$3,50** |
| 1 abobrinha | **R$3,50** |
| 3 cebolas | **R$4,00** |
| 3 fatias de queijo (quantidade utilizada apenas) | **R$2,50** |
| 2 cabeças de alho | **R$3,50** |

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Valor da compra

Considerando que realizei no Supermercado BH

Com apenas R$ 88,00 em ingredientes, preparei 12 marmitas completas, com comida de verdade e ricas em proteína. O custo foi de aproximadamente **R$ 7,33 por refeição**.

**Dra. Alessandra Araújo**

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Preparações

Para este guia, preparei 3 receitas simples, nutritivas e econômicas, utilizando praticamente os mesmos ingredientes. Assim, você economiza nas compras, evita desperdícios e consegue variar as refeições durante a semana.

As preparações escolhidas foram:

- Espaguete à bolonhesa com legumes;
- Arroz com strogonoff de frango saudável;
- Escondidinho de abóbora com carne moída.

Todas elas são feitas com alimentos comuns, ricos em proteínas e acompanhadas de carboidratos e legumes, formando refeições completas para o dia a dia.

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Preparações

**Sobre as quantidades**
Para facilitar o preparo das marmitas, utilizei uma porção média de:

- 100 g de carboidrato cozido (arroz ou macarrão);
- 120 g de proteína pronta (frango ou carne moída);
- Abóbora moranga no escondidinho como fonte de carboidrato, em uma quantidade um pouco maior, por possuir menor densidade calórica;
- Legumes distribuídos entre as preparações para aumentar o volume, a saciedade e o consumo de fibras.

**Importante:** essas quantidades representam apenas uma referência prática e não constituem uma prescrição alimentar.

As necessidades nutricionais variam de acordo com fatores como sexo, idade, peso, altura, massa muscular, nível de atividade física, doenças e objetivo de cada pessoa. Um homem de 90 kg que pratica atividade física diariamente, por exemplo, provavelmente necessitará de porções maiores do que uma mulher de 60 kg com um estilo de vida mais sedentário.

Este guia foi pensado para servir como um ponto de partida para quem deseja organizar a alimentação, especialmente pessoas com objetivo de emagrecimento, mas a quantidade ideal deve ser sempre individualizada quando possível.

O mais importante não é copiar exatamente as porções, e sim aprender um método simples de montar refeições equilibradas: uma boa fonte de proteína, um carboidrato de qualidade e legumes em abundância. Esse é um hábito sustentável, econômico e que faz diferença na saúde a longo prazo.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 1: Espaguete à bolonhesa

**Rendimento: 3 a 4 marmitas**

**Ingredientes**

Para a carne à bolonhesa

- 700 g de acém moído - pode preparar toda a carne moída porque depois vamos utilizar o restante no escondidinho de abóbora
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 cenoura ralada em tiras finas formato de espaguete
- 1 abobrinha ralada em tiras finas (formato de espaguete)
- Cerca de 250 g de passata de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica doce ou defumada
- Cheiro-verde (opcional)

**Para o macarrão**

- 200 g de macarrão espaguete cru
- Água
- Sal

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 1: Espaguete à bolonhesa

**Modo de preparo**

**1. Prepare a carne**

Em uma panela quente, refogue a cebola até ficar transparente.
Acrescente o alho e deixe dourar levemente.
Adicione a carne moída e mexa constantemente, soltando bem os pedaços para que fique soltinha.
Quando toda a carne estiver dourada, acrescente sal, pimenta-do-reino e páprica.
Junte a passata de tomate e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
Finalize com cheiro-verde, se desejar.

**2. Cozinhe o macarrão**

Ferva bastante água e acrescente um pouco de sal.
Adicione o espaguete e cozinhe conforme o tempo indicado na embalagem até ficar "al dente". Para marmitas congeladas não é recomendado que o macarrão fique muito cozido, porque depois no processo de descongelar, vai cozinhar mais ainda. Eu costumo deixar mais ao dente.
Escorra a água e reserve.
Depois com o macarrão já um pouco frio, misture a cenoura ralada e o abobrinha no meio dele.  Assim, você tem maior volume na refeição sem interferir nas calorias.

**Como montar a marmita**

Distribua aproximadamente:

- 100 g de macarrão cozido
- 120 g de carne à bolonhesa pronta
- Pode finalizar com queijo ralado por cima também. Sempre espere a marmita esfriar para tampar e levar ao congelador.

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 1: Espaguete à bolonhesa

**Dica importante:**
**Pese sempre os alimentos depois de prontos!**
Esse é um dos erros mais comuns de quem começa a preparar marmitas.
As proteínas perdem água durante o cozimento.

Ou seja, 120 g de carne crua não serão 120 g depois de pronta. Durante o preparo ocorre perda de água, fazendo com que a carne diminua de peso e fique mais concentrada.

Já acontece o contrário com os alimentos ricos em carboidratos.
Macarrão, arroz e outros cereais absorvem água durante o cozimento, aumentando bastante o peso final.

Por isso, quando falamos em uma marmita com 100 g de macarrão ou 120 g de carne, estamos nos referindo ao alimento já preparado.

Isso facilita muito a montagem das marmitas, evita erros nas porções e torna a distribuição mais uniforme entre todas as refeições.

**Sobre os legumes nas preparações:**
Além de aumentarem o volume do prato, eles fornecem fibras, vitaminas e minerais, ajudam na saciedade e deixam a refeição muito mais nutritiva. Essa é uma estratégia simples, econômica e muito utilizada em consultório para ajudar pacientes que desejam emagrecer sem passar fome.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 2: Strogonoff de frango

Rendimento: 4 marmitas

**Ingredientes**

**Para o strogonoff**

- 500 g de peito de frango em cubos
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata de milho-verde
- 200g de creme de ricota
- 200 g de passata de tomate
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Páprica doce ou defumada
- Cheiro-verde (opcional)

**Para o arroz**

- 130 g de arroz cru (rende aproximadamente 400 g cozido)
- 1 cenoura média ralada
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Água

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 2: Strogonoff de frango

**Modo de preparo**

**1. Prepare o arroz**

Refogue o alho em uma panela com um fio de azeite ou óleo.
Acrescente o arroz cru e misture por alguns minutos.
Adicione a água e cozinhe normalmente.
Quando o arroz estiver praticamente pronto, misture a cenoura ralada e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Dessa forma, a cenoura permanece levemente firme, preservando textura, sabor e boa parte dos nutrientes.

**2. Prepare o strogonoff**

Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e páprica.
Em uma panela quente, refogue a cebola até ficar transparente.
Acrescente o alho e, em seguida, o frango.
Deixe dourar bem antes de adicionar os demais ingredientes. Essa etapa ajuda a concentrar sabor e evita que o frango cozinhe apenas na água que ele libera.
Depois de dourado, acrescente a passata de tomate e o milho-verde.
Misture bem e cozinhe por aproximadamente 5 minutos.
Desligue o fogo e acrescente o creme de ricota, misturando delicadamente até formar um molho cremoso.
Finalize com cheiro-verde, se desejar.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 2: Strogonoff de frango

**Como montar a marmita**
Distribua aproximadamente:

- 100 g de arroz cozido com cenoura
- 120 g de strogonoff de frango

Se desejar, complete a refeição com legumes assados. Geralmente a abobrinha, cebola, tomate, pimentão, alho.

**Dica importante**
Você não precisa trocar o arroz branco pelo arroz integral para comer de forma saudável.
Uma das maiores dúvidas no consultório é:
"Dra., preciso comer arroz integral para emagrecer?"
A resposta é: não necessariamente.
O arroz branco pode fazer parte de uma alimentação saudável e equilibrada. O emagrecimento depende principalmente do contexto da alimentação como um todo, da quantidade consumida e dos hábitos de vida.
Uma estratégia muito simples é enriquecer o arroz com vegetais, como fizemos nesta receita.

Ao adicionar cenoura ralada, você aumenta o volume da preparação, acrescenta fibras, vitaminas e minerais, melhora a saciedade e deixa a refeição mais nutritiva, sem precisar abrir mão de um alimento que você gosta.

Essa costuma ser uma estratégia muito mais fácil de manter no longo prazo do que obrigar alguém a consumir arroz integral quando simplesmente não aprecia o sabor ou a textura.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 3: Escondidinho de abóbora com carne moída

**Rendimento: 4 marmitas**
**Ingredientes**
**Para o purê de abóbora**

- Aproximadamente 600 g de abóbora moranga cozida
- 2 colheres de sopa de creme de ricota
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino (opcional)
- Noz-moscada (opcional)

**Para o recheio**

- 350 g de acém moído
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- Cerca de 200 g de passata de tomate
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Páprica doce ou defumada
- Cheiro-verde (opcional)

Para finalizar

- 3 fatias de queijo muçarela picadas ou rasgadas

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 3: Escondidinho de abóbora com carne moída

**Modo de preparo**

**1. Prepare a abóbora**

Descasque a abóbora e corte em cubos.
Cozinhe até ficar bem macia. Você pode cozinhar em água, no vapor ou até assar, caso prefira um sabor mais adocicado.
Depois de cozida, escorra bem a água.
Amasse com um garfo ou utilize um espremedor de batatas ou mixer.
Misture o creme de ricota, tempere com sal, pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada, se desejar.
O resultado será um purê leve, cremoso e naturalmente adocicado.

Não será preciso colocar manteiga ou creme de leite ou leite.

**2. Prepare o recheio**

Refogue a cebola.
Acrescente o alho.
Adicione a carne moída e cozinhe até ficar bem soltinha e dourada.
Tempere com sal, pimenta-do-reino e páprica.
Acrescente a passata de tomate e cozinhe por aproximadamente 10 minutos até formar um molho encorpado.
Finalize com cheiro-verde.

(Como já havia feito a carne moída anteriormente, é só utilizar para colocar nas marmitas)

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 3: Escondidinho de abóbora com carne moída

**3. Monte o escondidinho**
**Em cada marmita:**

- Faça uma camada de purê de abóbora.
- Acrescente a carne moída.
- Cubra novamente com uma fina camada de purê.
- Finalize com pequenos pedaços de queijo.

Se preferir consumir na hora, pode levar ao forno ou à Air Fryer apenas para gratinar.

Como montar a marmita
Distribua aproximadamente:

- 180 g de purê de abóbora
- 120 g de carne moída

Essa quantidade mantém uma boa proporção entre carboidrato e proteína e torna a refeição bastante saciante.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Receita 3: Escondidinho de abóbora com carne moída

**Dica importante**
Nem todo carboidrato precisa ser arroz, macarrão ou pão.
A abóbora é uma excelente fonte de carboidratos de boa qualidade.
Além de fornecer energia, ela contém fibras, vitaminas, minerais e apresenta menor densidade calórica quando comparada a diversos outros alimentos ricos em carboidratos.
Isso significa que você consegue comer um volume maior de alimento consumindo menos calorias, o que ajuda na saciedade e facilita o processo de emagrecimento.

Por isso, utilizar legumes como base de preparações é uma estratégia muito interessante para quem deseja perder peso sem sentir fome.

O segredo de uma alimentação saudável não está em excluir alimentos, mas em aprender a montar refeições inteligentes.

Nesta receita, a abóbora substitui parte dos carboidratos tradicionais, enquanto a carne fornece proteínas de alto valor biológico e o queijo adiciona sabor sem necessidade de grandes quantidades.

É exatamente esse tipo de adaptação que costumo ensinar aos meus pacientes: receitas simples, saborosas, feitas com comida de verdade e que cabem tanto na rotina quanto no orçamento.

Quanto mais prazer você sentir ao comer, maiores serão as chances de manter uma alimentação saudável por muitos anos.

Dra. Alessandra Araújo
Médica CRM MG 88816
Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090

# Obrigada!!

Obrigada pela confiança no meu trabalho, não esqueça de me mandar foto quando fizer as marmitas. E qualquer dúvida também, pode enviar pelo Instagram

Dra. Alessandra Araújo

Médica CRM MG 88816

Email: @dra.alessandranutro@gmail.com
Telefone consultório: (37) 99814-7090