

NUTRITION TO GO

FACILITE O PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES

Planejar as refeições ajuda você a **economizar tempo, reduzir o desperdício de alimentos** e fazer escolhas mais **saudáveis**. Ao planejar com antecedência, você pode ficar dentro do orçamento, desfrutar de refeições balanceadas e evitar estresse em cima da hora!

Planeje suas Refeições

- Comece com **3 a 4 refeições principais** que você goste.
- Inclua **proteína, fibra e gorduras saudáveis** para ter mais saciedade.
- Pense em **refeições rápidas** para dias corridos



Faça uma Lista de Compras

- Organize-a por **grupos de alimentos** (frutas, vegetais, proteínas, grãos, laticínios).
- Verifique o que você já tem em casa.
- Planeje com antecedência para você comprar apenas o que precisa.



Planejamento Esperto

- ✓ Antecipe o preparo – **cozinhe proteínas em grandes quantidades** e deixe **vegetais picados** na geladeira para agilizar o preparo das refeições.
- ✓ Reutilize sobras – o jantar de hoje pode ser o almoço de amanhã.
- ✓ Mantenha o equilíbrio – encha **metade do seu prato com vegetais**, adicione **proteína magra** e escolha **grãos integrais**.

Imprima
a sua própria
lista de compras!



Você sabia?

Planejar as refeições pode te economizar até \$1.500 por ano ao reduzir o desperdício de alimentos e evitar o comer fora de última hora! Além disso, planejar as refeições te ajuda a fazer escolhas saudáveis e a manter suas metas nutricionais.

Receita Rápida e Fácil para Ajudar no Planejamento

 "Overnight Oats" com chia e frutas vermelhas – Um café da manhã rápido e sem cozinhar!

Adaptação: *Pinch of Yum*, "Chia Overnight Oats"

Ingredientes:

- ½ xícara de aveia em flocos
- ¼ xícara de sementes de chia
- 1 xícara leite magro ou sem gordura (ou água)
- Pitada de sal e canela
- ½ colher de sopa de mel
- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (ou sobras de batida de frutas)
- Iogurte magro ou sem gordura para cobrir
- Guarnições opcionais: frutas frescas ou secas, nozes, sementes, granola



Instruções:

1. Misture a aveia, a chia, o leite, o sal, a canela e o mel em um jarro ou recipiente.
2. Faça um purê das frutas vermelhas (ou use sobras de uma batida de frutas).
3. Junte a mistura de aveia com o purê de frutas vermelhas e misture bem.
4. Leve à geladeira durante a noite.
5. Saboreie frio ou aqueça antes de comer!

Por que ajuda:

- ✓ Preparado em minutos – Não requer cozimento
- ✓ Dura até 5 dias – Pode fazer várias porções de uma vez e guardar na geladeira
- ✓ Simples para todos! – Tente fazer com frutas, castanhas ou temperos diferentes

Para mais receitas visite:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>

ESCANEIE

