

# NUTRITION TO GO

## Planejamento Simples de Refeições

Planejar e preparar refeições e lanches pode ser divertido e fácil! Algumas pessoas preferem cozinhar as refeições para a semana inteira no fim de semana, enquanto outras cozinham todos os dias durante a semana. O planejamento de refeições pode ser feito tanto para famílias grandes quanto para 1 ou 2 pessoas também.



### Como planejar as refeições com antecedência?

- Selecione receitas que você ou sua família gosta e crie um cardápio
- Faça uma lista de compras (veja o verso para mais informações)
- Verifique a sua despensa, geladeira e freezer para ver o que você já tem
- Planeje refeições em torno de alimentos para os quais existem ofertas ou cupons
- Use receitas sazonais quando possível

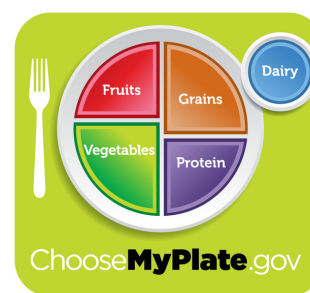


### Por que devo preparar ou planejar as refeições com antecedência?

- **Economiza tempo:** Em vez de perder tempo tentando decidir o que você quer fazer para cada refeição, as refeições estarão prontas para cozinhar ou aquecer.
- **Economiza dinheiro:** Você pode comprar ingredientes em grandes quantidades, congelar porções para depois e tentar comer fora menos.
- **Menos desperdício de alimentos:** Planejar as refeições te dará um plano para os alimentos na geladeira e na despensa, reduzindo o desperdício.
- **Mais variedade:** Escolha uma variedade de alimentos e coma uma variedade de cores toda semana para atender a todas as necessidades do seu corpo.



### Planeje o seu prato



**Café da Manhã e Almoço:** Escolha alimentos de 3 dos 5 grupos de alimentos  
**Lanches:** Escolha alimentos de 2 dos 5 grupos de alimentos  
**Jantar:** Procure escolher alimentos de todos os 5 grupos de alimentos

# Lista de Compras

**Organize a sua lista de compras por grupos de alimentos para garantir que você inclua muitos alimentos coloridos em suas refeições todos os dias.**

Frutas:

---

---

---

---

Exemplos:

banana, maçã, frutas vermelhas,  
manga, melancia, abacaxi, melão

Vegetais:

---

---

---

---

aipo, pepino, beterraba, couve-flor,  
alface, tomate, pimentão, cenoura

Proteína:

---

---

---

---

feijão, aves, carne, peixe, ovos,  
sementes, manteigas de nozes

Grãos:

---

---

---

---

pão integral, arroz integral, aveia,  
quinoa, tortilhas

Laticínios:

---

---

---

---

leite, queijo, e iogurte com baixo  
teor de gordura

Outro: