

Free

Cardápio de Marmittas para a Semana

www.luarafachini.com.br



Quem sou Eu

Oi! Eu sou Luar, graduada em Gastronomia e Personal Chef.

Com a minha experiência, eu quero te mostrar que  possível desfrutar de refeições deliciosas e variadas sem precisar passar horas na cozinha todos os dias.

Além disso, quero te ajudar a redescobrir o prazer em cozinhar para você e sua família, oferecendo comidas saborosas e equilibradas, sem comprometer o seu tempo.

Juntas, vamos percorrer um caminho de sabor, equilíbrio e planejamento, para que você possa desfrutar de refeições incríveis sem abrir mão da praticidade e otimização do seu tempo.

INSTAGRAM: @BYLUARAFACHINI

www.luarafachini.com.br



Não precisa ser sem graça!

Quem disse que cozinhar para a semana toda precisa ser sem graça?

Na verdade, essa prática pode ser uma ótima oportunidade para tornar o tempo na cozinha mais divertido e envolver toda a família.

Imagine passar um tempo agradável cozinhando ao lado do marido ou dos filhos, enquanto preparam refeições deliciosas e saudáveis para toda a semana. É uma experiência que pode trazer muitos benefícios para você a sua família e a saúde de todos vocês!



Exemplo de Cardápio Semanal - Simples e gostoso!

- Segunda-feira: Filé de tilápia grelhado com purê de mandioquinha e arroz
- Terça-feira: Sobrecoxa desossada com batata e cenoura e macarrão espaguete.
- Quarta-feira: Almôndegas de carne no molho vermelho e macarrão parafuso
- Quinta-feira: Tirinhas de frango com creme de milho e arroz
- Sexta-feira: Filé Mignon suíno com tempero oriental, cenoura, brocolis, cebola e molho tipo de shoyu.

Exemplo de cardápio semanal: para 2 pessoas, almoço e jantar = 4 marmita no dia = 20 marmitas seg a sexta. Este cardápio e lista pode render 25 marmitas de 500ml ou mais.

LISTA DE COMPRAS

HORTIFRUTI

- Mandioquinha 1kg
- Batata 3 unid
- Cenoura 4 unid
- Brócolis 1 unid
- Cebola 3 unid
- Alho 2 cabeças

PROTEÍNAS E GELADEIRA

- 8 filés de tilápia ou 1kg
- Sobrecoxa desossada 1kg
- Carne moída 700g
- Filé de Frango 1kg
- Filé Mignon Suíno 1kg

DESPENSA

- Arroz branco 1kg
- Macarrão Parafuso 1
- Macarrão Espaguete 1
- Milho Enlatado 2 unid
- Leite Desnatado 1
- Shoyu 1
- Molho de Tomate 1

HIGIENI E OUTROS

-
-
-
-
-

CARDÁPIO SEMANAL

SEG

Filé de tilápia grelhado com purê de mandioquinha e arroz

TER

Sobrecoxa desossada com batata e cenoura e macarrão espaguete.

QUA

Almôndegas de carne no molho vermelho e macarrão parafuso

QUI

Tirinhas de frango com creme de milho e arroz

SEX

Filé Mignon suíno com tempero oriental, cenoura, brocolis, cebola e molho tipo de shoyu

SAB

Livre

DOM

Livre

LISTA DE COMPRAS

HORTIFRUTI

PROTEÍNAS E GELADEIRA

DESPENSA

HIGIENI E OUTROS

CARDÁPIO SEMANAL

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SAB

DOM

CARDÁPIO SEMANAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SUPERMERCADO
MANHÃ								----- ----- ----- -----
ALMOÇO E JANTAR								----- ----- ----- -----
LANCHES								----- ----- ----- -----

Dicas para Montar suas Marmitas

- Defina quantas refeições serão consumidas em casa e quantas pessoas
- Defina o cardápio da semana, escolhendo carboidratos, as proteínas, legumes, vegetais e tubérculos
- Após o cardápio pronto, monte a lista de compras
- Você pode calcular a proteína por quantidade de marmitas da semana, por exemplo: 15 marmitas com 120 gramas de proteína em cada, você vai precisar de 1.800 g podendo dividir em 2 opções, ficando 900 gramas para cada (como frango e carne por exemplo).
- Lembre-se de que preparações com mais água, a marmita congelada pode soltar água na hora de descongelar, como por exemplo a abobrinha.
- Separe pelo menos 2:30 horas de 1x na semana para cozinhar, contanto 30 min para fazer os pré preparos e 2 horas mais ou menos para cozinhar suas refeições - claro que isso vai depender do cardápio que você montou. Opções que vão ao forno são mais rápidas (como por exemplo uma sobrecoxa com legumes do que uma travessa de panquecas).



Conheça meu Curso

Através de técnicas eficientes de planejamento alimentar, você aprenderá a otimizar seu tempo e preparar todas as refeições da semana em apenas 2 horas. Imagine só, em um curto período de tempo, você terá todas as suas refeições prontas, sem precisar passar horas na cozinha todos os dias.

Tenha uma vida mais saudável e prática sem perder o sabor da sua alimentação!

Clique Aqui, faça sua inscrição no **REVOLUÇÃO NA COZINHA** e comece a transformar sua rotina alimentar hoje mesmo. Seu corpo e sua mente agradecerão!