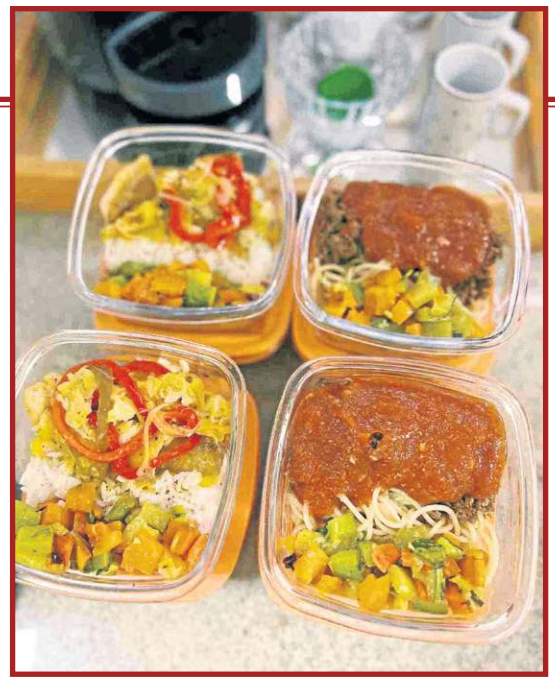
A escolha do cardápio semanal é feita de forma criteriosa pelo casal. Eles selecionam duas proteínas diferentes, além de dois carboidratos e também incluem feijão, legumes variados e folhagens para as saladas no pote. Aos sábados, eles planejam a organização entre esses alimentos para montar o cardápio da semana, alternando as opções para proporcionar variedade e equilíbrio nutricional. "Montamos nosso cardápio de forma a ser uma combinação para segunda, quarta e sexta, e outra para terça e quinta, e aí alternamos essas combinações."

A professora explica que a decisão de preparar as marmitas surgiu devido à falta de tempo em suas agendas. Inicialmente, em 2016, quando Jordana estava estudando para concursos, ela percebeu que dedicava grande parte do seu dia à cozinha. Com a entrada dela na Secretaria de Educação (SEEDF), a rotina agitada no horário do almoço levava o casal a gastar muito dinheiro comendo fora e, consequentemente, consumindo refeições de qualidade duvidosa. "A adoção das marmitas trouxe uma melhoria significativa na qualidade da alimentação, além de economia financeira. Agora, investimos somente o necessário para preparar as marmitas, os lanches, as saladas no pote e as frutas da semana", afirma Douglas.

Ao serem questionados se esse formato de alimentação melhorou a rotina diária, a resposta de Jordana e Douglas é unânime: "Sim, com certeza! O tempo que seria gasto na cozinha agora é dedicado a outras atividades, incluindo momentos de lazer. A preocupação diária em decidir o que comer e como se alimentar foi minimizada, uma vez que já temos as refeições prontas para levar ao trabalho".

Por dentro do conceito "fit"

Eduardo Repezza, de 44 anos, é nutricionista e diretor administrativo da Be Nutri, empresa especializada em marmitas saudáveis. Ele enfatiza que o termo "fit" é usado como marketing para associar as marmitas a emagrecimento e saúde. "Esse tipo de marmita fit é geralmente destinado a atletas. Eles precisam seguir uma alimentação restrita em carboidratos ou rica em proteínas e assim por diante. É importante esclarecer que esse termo não se refere a um produto popular, ele foi utilizado apenas como um termo de marketing para associar a percepção de emagrecimento e saúde", explica. "Uma marmita fitness é uma marmita saudável."



Marmitas prontas

O especialista acrescenta que a procura por esses produtos se intensificou durante e após a pandemia. "Houve um aumento da busca por uma alimentação saudável no dia a dia." Repezza explica que o seu empreendimento investe no uso do ultracongelamento, uma tecnologia de alto custo que preserva as propriedades nutricionais, a textura, a cor e a validade dos produtos, uma vez que o processo de congelamento de um freezer doméstico, por exemplo, pode prejudicar as características do alimento.

Ele destaca que não utiliza sal refinado, apenas sal grosso, o que reduz o teor de sódio. "Não usamos conservantes ou temperos industrializados, apenas temperos naturais, como cebola, alho e ervas. Outro aspecto importante é o aproveitamento dos legumes, inclusive das cascas, para aumentar o poder nutricional das refeições."

Aline Maboni, nutricionista e especialista em emagrecimento e comportamento alimentar, ressalta que, se você não tem tempo de preparar as refeições em casa, é importante procurar por uma empresa de confiança para fornecer as marmitas. Vale a pena buscar indicação de outros consumidores, verificar se ela coloca a data de fabricação e a data de validade, e observar e aparência e o armazenamento da comida.

A nutricionista aconselha ainda evitar marmitas fabricadas há mais de 30 dias; escolher, no cardápio, opções balanceadas com carboidrato e proteína, além de verduras na composição da refeição. Uma boa opção é a composição: carboidratos + carnes + verduras/legumes + grãos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

AFINAL, QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS?

De acordo com Aline Maboni, nutricionista e especialista em emagrecimento e comportamento alimentar, consumir marmitas fitness pode proporcionar três benefícios significativos:

1 Praticidade para pessoas com uma rotina agitada, que não conseguem preparar refeições diariamente, além de ajudar a economizar tempo e dinheiro. Com o valor pago por uma ou duas refeições em alguns lugares, é possível preparar marmitas para a semana inteira, incluindo almoço e jantar.

2 Planejamento e organização alimentar, permitindo que se siga uma dieta alinhada com os objetivos individuais. Por exemplo, para aqueles que desejam emagrecer, ter uma refeição pronta e congelada na geladeira evita recorrer a entregas de comida, quando se está cansado, após o trabalho. Para quem busca ganho de massa muscular, é possível controlar a quantidade correta de comida prescrita e calculada, evitando excessos ou até mesmo comer menos do que o necessário.

3 A vantagem das marmitas está na praticidade e no conhecimento sobre os ingredientes utilizados e a forma de preparo. Ao comer fora, muitas vezes não sabemos o que foi usado nem como os alimentos foram higienizados/preparados.

A SELEÇÃO DE BONS INGREDIENTES

- Boas fontes de carboidratos: arroz, arroz integral, macarrão integral, mandioca, batata-baroa, batata-doce, batata-inglesa (purê).
- Proteínas magras: patinho moído, peito de frango, alcatra, contrafilé.
- Legumes e verduras: cenoura, vagem, ervilha, brócolis, milho, couve-flor, beterraba.
- Folhas verdes, como alface, rúcula, agrião e acelga, porém não são indicadas para congelamento (em casa), assim como abobrinha, chuchu e outros vegetais que liberam água após o congelamento e perdem suas características organolépticas (propriedades sensoriais do ser humano, como visão, olfato, paladar e tato).

Fonte: Aline Maboni, nutricionista e especialista em emagrecimento e comportamento alimentar