

Planejamento semanal organiza café da manhã, lanches e jantar sem monotonia e ajuda a manter uma dieta equilibrada e saudável

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Durante muito tempo, falar em marmitas semanais foi quase sinônimo de resolver apenas o almoço fora de casa. No entanto, em uma rotina marcada por jornadas longas, pouco tempo disponível e excesso de estímulos alimentares, o planejamento das refeições passou a ganhar um papel mais amplo. Organizar marmitas que contemplem café da manhã, lanches intermediários e jantar tem se mostrado uma estratégia eficiente não apenas para melhorar a alimentação, mas também para facilitar decisões, reduzir escolhas impulsivas e manter constância ao longo da semana.

Para o nutricionista Thyago Nishino, o principal erro está em enxergar o planejamento alimentar de forma fragmentada. “Um planejamento eficiente começa pela definição das refeições da semana como um todo, e não apenas do almoço e do jantar. Variar fontes de proteínas, carboidratos e gorduras ao longo dos dias, além de alternar métodos de preparo e temperos naturais, reduz a monotonia e melhora a adesão”, explica. Segundo ele, a diversidade alimentar também está associada a uma melhor qualidade nutricional, já que amplia o aporte de micronutrientes e evita o cansaço alimentar.

Lara Pereira, nutricionista e gestora da FolhaFit Brasília, reforça que oferecer possibilidades de substituição dentro do plano alimentar é fundamental para evitar a monotonia. “Um mesmo ingrediente pode ser preparado de maneiras diferentes, mantendo-se saudável e dentro da dieta. Essa variação de sabores, texturas e combinações ajuda muito na adesão ao plano alimentar no dia a dia”, explica.

Apesar das abordagens diferentes, ambos os especialistas concordam em um ponto: planejar todas as refeições do dia é decisivo para transformar a alimentação saudável em um hábito sustentável. Quando apenas o almoço é organizado, o restante da rotina fica vulnerável a escolhas feitas no impulso, geralmente influenciadas pela fome, pela pressa e pela falta de opções disponíveis.

Planejamento é estratégia

Entre os maiores desafios da rotina alimentar estão justamente as refeições intermediárias. A nutricionista Soraya Costa, proprietária da Nutredf, define os lanches como uma “trava de segurança” do planejamento. “Quando a pessoa não organiza essas refeições menores, ela fica vulnerável à fome, ao tempo curto e às

MARMITAS ALÉM DO ALMOÇO

Opção de almoço

- arroz, feijão, proteína e legumes

Quantidade para uma marmita:

- Três a quatro colheres de sopa de arroz branco ou integral
- Uma concha pequena de feijão cozido
- 100g de proteína (frango em cubos grelhado ou em filés)
- Legumes à vontade (brócolis e cenoura, mas pode variar com outras opções)

Ingredientes:

- alho, cebola, sal, cúrcuma, páprica e cheiro-verde a gosto

Modo de preparar:

- Cozinhe o arroz normalmente, apenas com alho, sal e um fio de azeite
- Cozinhe o feijão até ficar macio (pode ser com louro e alho, não usar carnes com gorduras)
- Tempere a proteína escolhida com alho, sal e temperos naturais
- Grelhe o frango ou peixe, ou refogue a carne moída até dourar bem
- Cozinhe os legumes no vapor ou na água, sem deixar muito moles
- Monte a marmita separando os alimentos para manter textura e sabor

Modo de preparo:

- Refogue tudo em fogo médio até dourar e ficar suculento.

Opção de lanche

- frutas com castanhas e granola

Ingredientes para uma porção:

- 10 Morangos picado
- Um cacho pequeno de uva (verde ou roxa)
- Se estiver em dieta para ganho de massa pode adicionar uma banana
- 1 colher de sopa de granola
- 1 colher de sopa de castanhas (castanha-de-caju, amendoim ou mix)
- 1 colher de semente de chia ou linhaça
- Se estiver em dieta para ganho de massa, pode adicionar uma colher de sopa de mel

Modo de preparar:

- Lave bem e higienize as frutas
- Corte e misture em um potinho
- Finalize com a granola e as castanhas por cima
- Dica nutricional: ótima opção de lanche da tarde ou pós-refeição, rica em fibras, vitaminas e gorduras boas.

Lara Pereira

