

Opção de Jantar

- batata inglesa assada, tilápia grelhada e legumes cozidos

Quantidade para uma marmita:

- 120g de batata cozida ou assada
- 100g de filé de tilápia grelhado
- 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 a batata inteira em água e corte em formato de canoa. Se quiser deixar mais crocante, pode colocar para assar na airfry por 10 minutos
- Tempere a tilápia com alho, sal e temperos naturais, grelhe e deixe 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

- **Obs:** Você pode usar outra opção de proteína

Fonte: nutricionista Lara Pereira



escolhas impulsivas. Um lanche bem montado, com proteína e fibra, ajuda a controlar o pico de glicose e evita que a próxima refeição ocorra de forma descompensada”, explica. Ela lembra ainda que estudos mostram que consumir primeiro proteínas e vegetais, antes dos carboidratos, contribui para um melhor controle glicêmico.

Lara reforça que a fome tende a deixar as decisões mais imediatistas. “Quando a rotina está organizada e o lanche já está pronto, a chance de sair da dieta diminui bastante. A pessoa não precisa decidir o que comer no momento em que a fome aparece”, afirma. Já Thyago acrescenta que longos períodos em jejum

não planejado aumentam a chance de compulsão alimentar e de escolhas pobres em nutrientes.

A distribuição equilibrada dos macronutrientes ao longo do dia também impacta diretamente os níveis de energia, foco e desempenho. “Existe uma tendência de concentrar proteínas apenas no almoço e no jantar, enquanto os lanches ficam carregados de carboidratos. Quando os macronutrientes são bem distribuídos ao longo do dia, a energia se mantém mais estável, com menos picos de fome e mais clareza mental”, explica Soraya. Segundo Thyago, essa organização também favorece a saciedade e a manutenção da massa muscular.

Na prática, as opções para cafés da manhã e lanches vão muito além do básico industrializado. Preparações como mingau de aveia com whey e frutas, omeletes assados em porções, crepiocas recheadas, bolos com receitas adaptadas, iogurte com frutas e sementes, homus com legumes e sanduíches integrais aparecem como alternativas viáveis para quem precisa de praticidade. “Ter porções de proteína prontas, como frango desfiado ou carne moída, facilita muito a montagem dessas refeições”, destaca Soraya. Lara lembra ainda que alimentos como pão ou cuscuz não são vilões quando consumidos na quantidade adequada e combinados com boas fontes de proteína.

Entre os erros mais comuns de quem começa a preparar marmitas estão justamente focar apenas nas refeições principais, usar pouca proteína, negligenciar fibras e vegetais e repetir excessivamente os mesmos alimentos. “Nenhum alimento é vilão se estiver bem ajustado no plano alimentar. Às vezes, a marmita é saudável, mas não está alinhada com o objetivo ou com a rotina da pessoa”, pontua Soraya.

Organização e hábito

A influência da organização vai além da nutrição e impacta diretamente o comportamento alimentar. Planejar refeições reduz o estresse diário de decidir o que comer e diminui a dependência de aplicativos de entrega. Essa mudança é percebida por quem adota as marmitas como parte da rotina.

O publicitário Rodrigo Abreu, de 37 anos, conta que a ideia de se organizar surgiu da rotina corrida. “Ter algo pronto otimiza meu tempo e faz com que eu me alimente melhor ao longo do dia, não só no almoço e na janta”, afirma. Aos fins de semana, ele separa algumas horas para organizar refeições principais e já deixa lanches porcionados, como cuscuz, tapioca e pães.

Com o tempo, Rodrigo percebeu impactos diretos no dia a dia. “Eu me sinto muito mais disposto, deixei de pedir tanto delivery e ganho praticidade com alimentos saborosos já prontos na geladeira”, relata. Para ele, a organização foi essencial para manter o hábito sem cair na monotonia.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

COMO ARMAZENAR

Aguarde o resfriamento do alimento à temperatura ambiente (cerca de duas horas) e coloque na geladeira.

Congele no máximo 30 dias (segundo práticas adotadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária — Anvisa).

- **Dica de descongelamento:** prefira retirar sua marmita do congelador no dia anterior do consumo.

O que não pode faltar

Café da Manhã

- Incluir os três macronutrientes: proteína, carboidrato e gordura. Isso ajuda a reduzir o consumo calórico nos outros períodos do dia.

Almoço

- Equilibrar proteína e gordura.
- Manter níveis mínimos de gordura e fibras.
- Variar as composições de acordo com o objetivo.

Lanche da Tarde

- Incluir proteína para manter energia e saciedade (sanduíche, receita proteica ou suplementação).

Jantar

- Manter a qualidade dos alimentos, apenas diminuir as quantidades (opções mais leves).

Fontes nutricionais

- **Proteínas:** são importantes para saciedade, manutenção de massa muscular em processo de emagrecimento (proteínas de origem animal, soja, ovos e também complementação com grãos).
- **Carboidrato:** fontes de energia, fonte de saciação (diferente de saciedade), aumentando rendimento no dia e, principalmente, em atividades físicas (arroz branco ou integral, macarrão e vegetais tubérculos).
- **Fibras:** auxiliam na saciedade e controle do apetite, ajudam no controle dietético, como alterações de colesterol, controle glicêmico, diabetes, criando um ambiente favorável à microbiota e regulação do intestino (frutas, legumes e verduras).
- **Gorduras:** ajudam na saciedade, regulam a qualidade das frações do colesterol, fazendo parte da sintase hormonal (óleos vegetais, ovos e grãos).
- **Vitaminas:** regulam neuropeptídeos e neurotransmissores, equilibram o homeostático do corpo e auxiliam na prevenção de deficiências que causam agravas na saúde (frutas e vegetais).

Fonte: nutricionista Bruno Correia