

LISTA DE COMPRAS E CRONOGRAMA SEMANAL PARA MARMITAS

Lista de Compras e Cronograma Semanal para Marmitas

Bem-vindo ao seu guia prático para marmitas rápidas e saudáveis!

Este PDF gratuito, oferecido por kadaideia.com, contém tudo o que você precisa para planejar e preparar as 7 receitas do artigo "7 Receitas para a Semana: Marmita Rápida e Saudável Para o Trabalho". Incluímos uma lista de compras completa e um cronograma semanal para organizar sua rotina em apenas 1 hora no domingo. Vamos economizar tempo e comer bem?

Lista de Compras

Proteínas

Peito de frango (800 g)

Ovos (12 unidades)

Atum em água (1 lata)

Grão-de-bico cozido (1 xícara ou 1 lata)

Feijão-fradinho cozido (1 xícara ou 1 lata)

Lentilha seca ou cozida (1 xícara)

Carboidratos

Arroz integral (2 xícaras)

Quinoa (1 xícara)

Macarrão integral (150 g)

Batata-doce (1 média)

Wraps integrais (2 unidades)

Legumes e Verduras

Brócolis (2 xícaras)

Cenoura (2 unidades)

Abóbora ou abobrinha (1 xícara)

Tomate-cereja (1/2 xícara)

Pimentão vermelho (1 unidade)

Alface (folhas para 2 wraps)

Espinafre (opcional, 1 xícara)

Cebola (1 pequena)

Alho (4 dentes)

Salsinha (1/4 xícara)

Temperos e Outros

Azeite de oliva (100 ml)

Shoyu light (1 colher de sopa)

Molho pesto (2 colheres de sopa ou caseiro)

Limão (1 unidade)

Sal, pimenta, páprica, cominho (a gosto)

Amido de milho (1 colher de chá)

Queijo parmesão (opcional, 1/4 xícara)

Dicas para Compras

Opte por ingredientes frescos: Legumes como brócolis e cenoura podem ser comprados congelados, pois, segundo a OMS, eles mantêm os nutrientes.

Substituições: Não encontrou grão-de-bico? Use feijão branco. Prefere algo vegetariano? Troque frango por tofu.

Compre em quantidade: Ingredientes como arroz integral e lentilha rendem várias porções e são econômicos.

Cronograma Semanal de Preparo (1 Hora no Domingo)

Passo 1: Prepare as Bases (20 minutos)

Cozinhe os grãos:

Coloque 2 xícaras de arroz integral e 1 xícara de quinoa para cozinhar em panelas separadas (ou use panela de pressão para economizar tempo).

Cozinhe 1 xícara de lentilha e 1 xícara de feijão-fradinho (se não comprar prontos).

Asse vegetais:

Corte 1 batata-doce em cubos e leve ao forno a 200°C com azeite e sal por 15 minutos.

Asse brócolis e cenoura (se preferir assados) na mesma assadeira.

Passo 2: Cozinhe as Proteínas (20 minutos)

Frango:

Tempere 800 g de peito de frango com sal, pimenta e páprica.

Grelhe 300 g em cubos para o Frango Xadrez e 200 g para a Quinoa com Brócolis. Desfie o restante para outras receitas.

Ovos:

Bata 6 ovos com legumes para a Omelete de Forno e leve ao forno por 20 minutos.

Passo 3: Monte as Marmitas (20 minutos)

Divida as bases:

Separe arroz integral, quinoa, lentilha e feijão-fradinho em potes herméticos.

Adicione proteínas e legumes:

Monte a Omelete de Forno (3 porções).

Combine Quinoa com Frango e Brócolis (2 porções).

Misture Lentilha Temperada com Arroz Integral (4 porções).

Prepare a Salada de Feijão-Fradinho com Batata-Doce (3 porções).

Monte o Macarrão Integral com Pesto e Atum (2 porções).

Faça o Frango Xadrez (3 porções).

Prepare o Wrap:

Amasse grão-de-bico com abacate para o Wrap de Grão-de-Bico (2 porções) e guarde separadamente para montar na hora.

Cronograma de Consumo

Segunda: Omelete de Forno + Salada de Feijão-Fradinho

Terça: Quinoa com Frango e Brócolis + Wrap de Grão-de-Bico

Quarta: Lentilha com Arroz Integral + Macarrão com Pesto

Quinta: Frango Xadrez + Omelete de Forno

Sexta: Salada de Feijão-Fradinho + Quinoa com Frango

Fim de semana: Congele sobras (lentilha, frango xadrez) ou repita favoritos.

Dicas Extras

Armazenamento: Use potes de vidro herméticos para manter a frescura. Congele receitas como Lentilha e Frango Xadrez por até 1 mês.

Reaquecimento: Adicione 1 colher de água ao reaquecer arroz ou macarrão no micro-ondas para evitar ressecamento.

Personalize: Adicione molhos ou temperos frescos na hora de comer para variar o sabor.

Pronto para transformar sua semana?

Compartilhe suas criações nas redes sociais com [#MarmitaKadaldeia!](#)