



Kit Plano B

para um fim de dia sem caos

Para os dias em que não tem nada pronto e a preguiça (ou a ansiedade) bate. Aqui você encontra o que ter em casa, o que montar sem pensar e receitas para quebrar o galho.

10 itens para ter sempre em casa

1 Ovos	6 Arroz ou macarrão cozido em porções congeladas
2 Atum ou sardinha em lata	7 Legumes congelados
3 Frango desfiado em porções no congelador (pode fazer em casa ou comprar pronto)	8 Frutas fáceis de comer (banana, maçã, tangerina)
4 Iogurte natural ou ricota/queijo	9 Castanhas ou pasta de amendoim
5 Pão, wrap ou tapioca	10 Algo de conforto de que você gosta (chocolate, biscoito): o doce também entra no plano, para não virar proibido

5 opções práticas de lanches da tarde

1 Iogurte natural com banana, aveia e canela
2 Pão integral com ricota, tomate e orégano
3 Maçã + 1 porção de castanhas + 2 ovos cozidos
4 Vitamina de leite (de sua preferência) com banana e aveia
5 Sanduíche de atum com cenoura ralada

Fórmula: sempre incluir 1 proteína + 1 carboidrato ou 1 fruta

5 refeições de 10 minutos

1 Omelete de legumes com pão ou arroz (congelado)
2 Frango desfiado, arroz (congelado) e vagem refogada
3 Macarrão com atum, tomate e azeite
4 Wrap de frango desfiado com cenoura ralada e iogurte natural temperado
5 Arroz (congelado) com ovo frito, legumes refogados e tomate

Fórmula: 1 proteína + 1 carboidrato + 1 vegetal

5 receitas rápidas para quebrar o galho

1. Ovo mexido cremoso no micro-ondas 2 min

2 ovos, 1 colher (sopa) de leite de sua preferência e uma pitada de sal numa caneca. Mexa bem e leve ao micro-ondas por 40 segundos. Mexa e mais 30 a 40 segundos, até firmar.

2. Omelete de legumes 8 min

1 xícara de legumes congelados 2 ovos, sal e um fio de azeite. Refogue os legumes por 3 a 4 minutos na frigideira, junte os ovos batidos com sal, tampe e deixe 3 minutos.

3. Macarrão de despensa com atum 10 min

1 porção de macarrão cozido (congelado ou feito na hora), 1 lata de atum escorrido, 1 tomate picado, azeite, orégano e sal. Aqueça o macarrão, misture o resto e está pronto.

4. Frango desfiado em lote 20 min, faz uma vez e salva a semana

Cozinhe 500g de peito de frango na panela de pressão (cerca de 20 minutos) com sal, alho, cebola e louro. Desfie (basta sacudir a panela fechada vigorosamente após escorrer a água), divida em porções de uns 100 g e congele. É a base das refeições 2 e 4.

5. Mingau de aveia no micro-ondas 4 min

3 colheres (sopa) de aveia e 1 copo de leite de sua preferência numa tigela. Micro-ondas por 2 minutos, mexa e coloque banana amassada e canela por cima.

*Isso é um pedacinho de um guia que estou montando.
Me conta: o que você sentiu falta aqui?*