



Guia rápido de ORGANIZAÇÃO & PLANEJAMENTO

para te ajudar a se alimentar melhor



Este conteúdo faz parte do Veg Club, por Nutricionista Tiane Brites.



A IMPORTÂNCIA DA ORGANIZAÇÃO E PLANEJAMENTO

É ISSO QUE VAI SALVAR A SUA DIETA!

A verdade é que o ambiente que nos cerca faz toda diferença no nosso comportamento e atitudes. O nosso cérebro, por si só, gosta de organização. Pense no seu ambiente de trabalho, na sua mesa de trabalho: você trabalha melhor em um ambiente limpo e organizado ou sujo e bagunçado? Tenho certeza que você escolheu a primeira opção.

A organização e planejamento é o que vai salvar a sua dieta! Sabe por que?

Imagine a seguinte cena: sexta-feira você chega em casa, cansada(o) do trabalho, abre a geladeira e **NÃO TEM NADA PRONTO**. Como você está super cansada(o), já é final de semana... a primeira coisa que pensa é “Ah, é mais fácil pedir um ifood, pelo menos não tenho trabalho de cozinhar e nem lavar louça”. Você abre o ifood e pede a primeira coisa que vê pela frente, normalmente algo bemmmmm calórico, fast-food e nada saudável. Você nem estava com vontade de comer aquilo, mas como não tinha nada pronto, optou pelo “mais fácil”.

Vai dizer que não é assim que acontece?

Aqui eu dei o exemplo de **UMA** única situação, só que quando te falta planejamento, é isso que passa a acontecer com frequência, na maior parte dos dias.

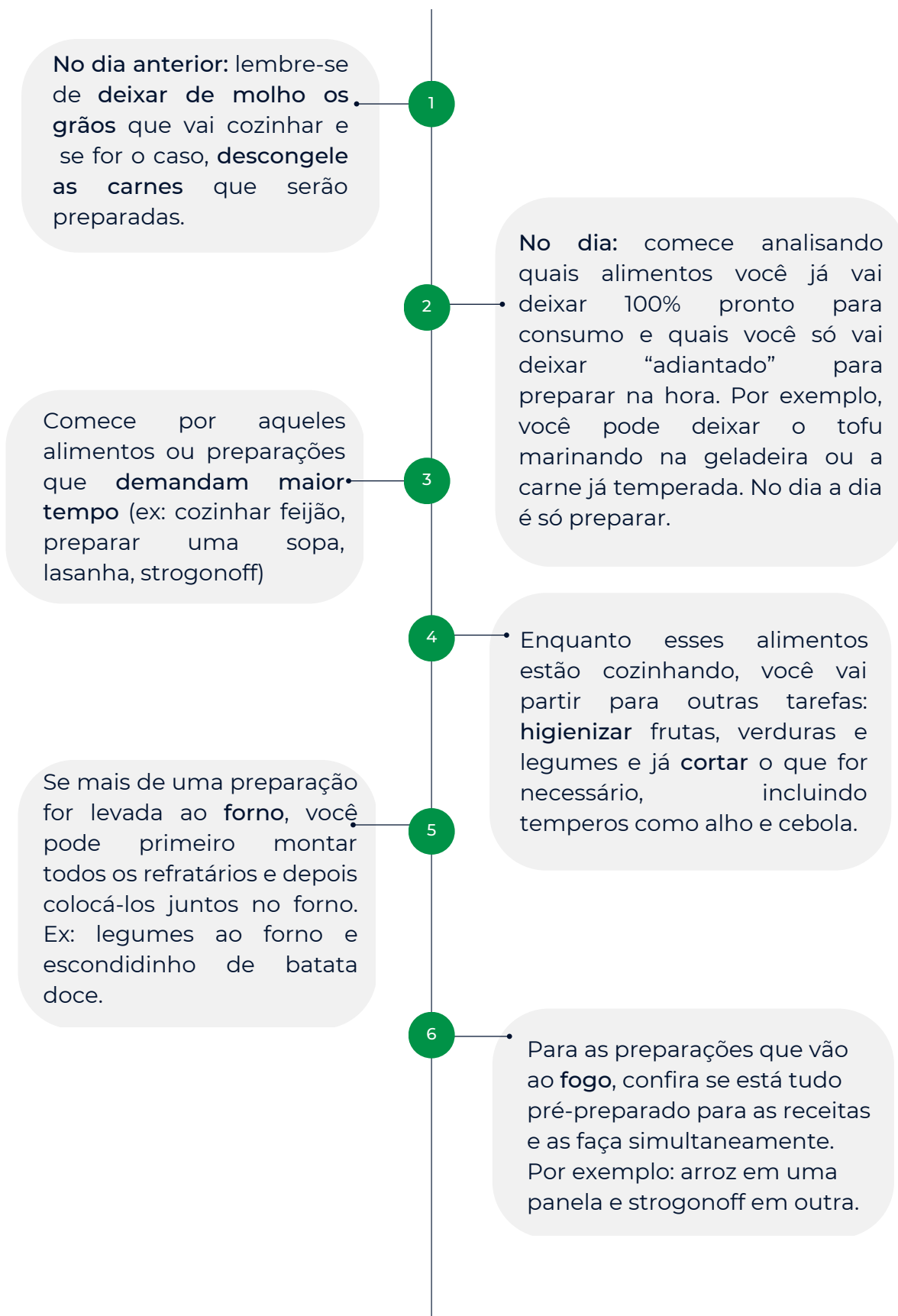
E aí, precisamos escolher as nossas batalhas! Se alimentar de forma saudável é algo importante para você? É algo que você realmente gostaria que fizesse parte da sua rotina?

Se a resposta foi sim, a melhor alternativa é dedicar um tempo livre da sua semana para organizar e planejar a sua alimentação. Se você se organiza, as coisas acontecem com melhor fluidez durante a semana e você tem muito menos chance de errar. Você estará preparando o seu ambiente para que seguir um planejamento alimentar se torne cada vez mais fácil e prático.

Bora entender como colocar isso em prática?

HORA DE ENTRAR EM AÇÃO!

Chegou a hora do preparo e esse pode ser sim um momento prático! Você precisa otimizá-lo! Como fazer isso?



Para higienizar frutas, legumes e verduras:

- ✓ Lave os vegetais em água corrente, retirando as sujidades, talos e folhas indesejadas;
- ✓ Para os vegetais que forem consumidos crus: Coloque os vegetais de molho em água + solução de hipoclorito de sódio, água sanitária ou sanitizante específico. A proporção correta é 1 litro de água para 1 colher de sopa dessas soluções. Deixe de molho por 15 minutos e em seguida, deixe secar em temperatura ambiente ou uma centrífuga de folhas.

Para armazenar e conservar as folhas

- ✓ A umidade é o que faz as folhas murcharem e estragarem mais rapidamente. Então o que você precisa fazer é mantê-las o mais seca possível.
- ✓ Para isso, você pode usar uma centrífuga de saladas, que é um item muito prático e acessível para ter em casa. A centrífuga vai retirar boa parte da água das folhas.



- ✓ Para conservá-las secas, você vai seguir o seguinte passo a passo: colocar uma folha de papel toalha cobrindo o fundo do recipiente e colocar uma camada dos vegetais, repetindo esse processo até que cada camada de hortaliça fiquem intercalada com o papel toalha. Esse processo vai fazer com que suas folhas durem de 7 a 10 dias na geladeira.



Para os temperos naturais:

- ✓ Você pode repetir esse mesmo processo de conservação para os temperos naturais, como manjericão, salsinha e cebolinha, etc. Mas, outra ideia é congelá-los. Assim que chegar do mercado com os temperos, faça o processo de higienização, pique e congele. Para usar os temperos, basta raspar com um garfo.

Você pode usar também as forminhas de gelo para congelar. É só colocar um pouquinho de água ou azeite de oliva.





CONTE COMIGO PARA TE AJUDAR A SE ALIMENTAR MELHOR!

Agendamento de consultas



[Reserve seu horário](#)

