

Planejando minhas refeições da semana

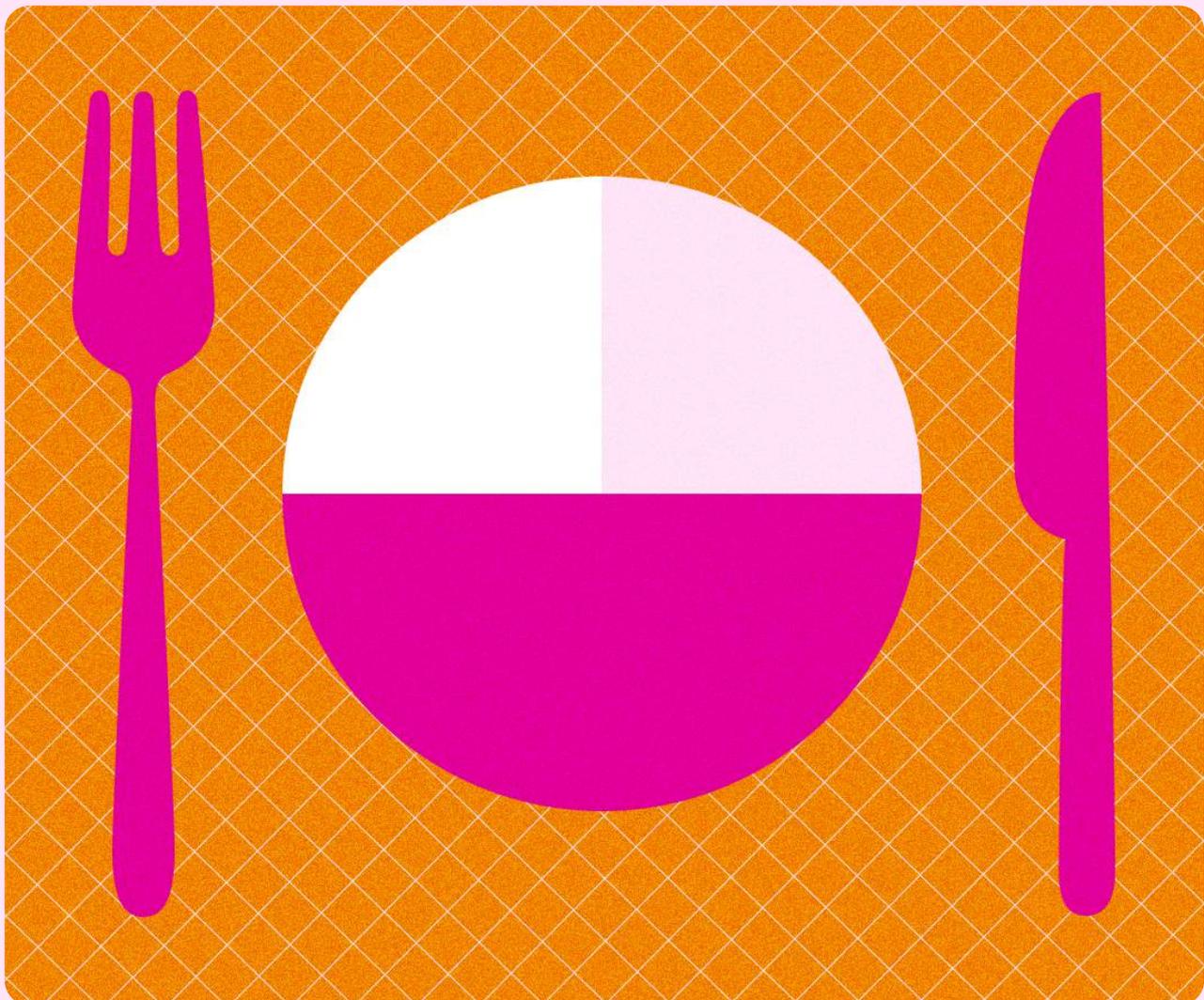
alice



Se você sempre quis ideias de como planejar suas refeições da semana, seja para o café da manhã, almoço ou jantar, **este é o seu momento!**

Olha só o que você vai saborear:

- Exemplos do que comer em cada refeição e sugestões deliciosas do nosso [ebook Alice na Cozinha](#) {versões onívoro e veggie};
- Seu planner: monte seu planejamento semanal das refeições principais;
- Quanto comer: sugestões de tamanhos de porção.



Sugestões de refeições

Dá uma olhada nestas ideias para organizar suas refeições ao longo do dia e veja exemplos de receitas que estão no nosso [ebook Alice na Cozinha](#) {versões onívoro e veggie}. E, claro, as combinações e as quantidades dependem do tamanho da sua fome.



Café da manhã

Grupo alimentar

1 porção de batatas ou cereais

Sugestão de alimentos

Aveia, cereal integral, granola, pão integral, tapioca, torrada, biscoito de arroz, cuscuz

Sugestão de receitas

- “Pão de beijo” de batata {vegano}
- Panqueca de cacau

+1 porção de ovos, lácteos ou outras proteínas

Sugestão de alimentos

Ovos, queijo branco, leite, iogurte, creme de ricota, hommus, patês de frango/atum, tofu.

Sugestão de receitas

- Patê de abacate e tofu {vegano}
- Ovos mexidos Caprese

+1 porção de frutas

Sugestão de alimentos

Abacate, abacaxi, banana, água de coco, goiaba, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, melão, mexerica, morango, pera, uva



Almoço e Jantar

Grupo alimentar

1 porção de batatas ou cereais

Sugestão de alimentos

Arroz, batata, batata doce, inhame, macarrão, mandioca, mandioquinha, milho, quinoa, massa de torta

Sugestão de receitas

- Batata rosti recheada com cogumelos {vegano}
 - Creme de milho
-

+1 porção de feijões

Sugestão de alimentos

Ervilha, falafel, feijões, fava, grão de bico, lentilha, soja, tofu

Sugestão de receitas

- Bolonhesa de lentilha {vegano}
 - Strogonoff de grão de bico com cogumelos {vegano}
-

+1 porção de carne e ovos

Sugestão de alimentos

Carne bovina, carne suína, frango, peixe, ovo de galinha, ovo de codorna

Sugestão de receitas

- Ceviche
 - Salmão em crosta de castanha do Brasil
-

+1 ou + porção de legumes e verduras

Sugestão de alimentos

Abobrinha, abóbora, agrião, alface, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, cogumelos, couve, couve-flor, escarola

Sugestão de receitas

- Berinjela agri-doce {vegano}
- Ratatouille na frigideira



Lanche da tarde

Grupo alimentar

1 porção de cereais

Sugestão de alimentos

Aveia, cereal, granola, pão integral, pipoca, tapioca, torrada, biscoito de arroz, cuscuz

Sugestão de receitas

- Crepioca
 - Muffin de banana com aveia {vegano}
-

e/ou 1 porção de ovos, lácteos ou outras proteínas

Sugestão de alimentos

Ovos, queijo branco, leite, iogurte, creme de ricota, hommus, patês de frango/atum, tofu.

Sugestão de receitas

- Patê de atum
 - Snack de feijão fradinho crocante {vegano}
-

e/ou 1 porção de castanhas

Sugestão de alimentos

Amêndoa, amendoim, avelã, baru, caju, macadâmia, nozes, pará, pistache, sementes (girassol, abóbora, gergelim, linhaça), pasta de amendoim

e/ou 1 porção de frutas

Sugestão de alimentos

Abacate, abacaxi, banana, água de coco, goiaba, kiwi, laranja, maçã, mamão, manga, melão, mexerica, morango, pera, uva

Seu planner



Café da manhã e lanches

	Café da manhã	Lanchinhos
S		
T		
Q		
Q		
S		
S		
D		

Seu planner



Refeições principais

	Batatas e cereais	Proteínas	Folhas e legumes	Frutas
S				
T				
Q				
Q				
S				
S				
D				

Quanto comer? (Afinal, o que é uma porção?)

O tamanho final de uma porção dependerá, é claro, da sua percepção de fome e saciedade, mas vamos dar algumas dicas gerais como referência:



1 porção de Cereais e batata
Recomendação: 4 a 5 porções/dia



1 porção dos feijões (=1 concha)
Recomendação: 1 a 2 porções/dia



1 porção de carne vermelha
Recomendação: até 4 porções/semana



1 porção de carne branca
Recomendação: 1 a 2 porções/dia



1 porção de legumes - 1 porção de salada/folhas
Recomendação legumes e saladas no geral: 2 a 4 porções/dia



1 porção de frutas pequenas - 1 porção de frutas médias
Recomendação frutas no geral: 3 a 5 porções/dia



1 porção de castanhas
Recomendação: 1 porção/dia



1 porção de Doces
Recomendação: de 1 até 2 porções/dia



1 porção de lácteos (queijos) - 1 porção de lácteos (iogurte ou leite)
Recomendação de lácteos: 3 porções/dia

Conheça a Alice

A Alice é uma gestora de saúde, que oferece tudo que um plano de saúde tem (rede credenciada de médicos, hospitais e laboratórios, tudo de altíssima qualidade), mas vai além: acompanha a saúde dos nossos membros de perto, de forma personalizada e humana, com foco na prevenção e na promoção de hábitos saudáveis.

Estamos preparados para te ajudar nos seus objetivos de saúde (como se alimentar melhor ou começar a correr), nas queixas do dia-a-dia (como uma dor de barriga) ou em uma emergência.

Com nosso Time de Saúde (formado por enfermeiros e médicos da Alice que estão disponíveis para você 24 horas por dia pelo app) e com tecnologia, conseguimos oferecer o melhor cuidado.

[Vem conhecer!](#)

alice