



MUDE  
**1**  
HÁBITO



*Receitas*  
do bem

11 marmitas para  
você fazer em casa

# Marmitão

*Ideal para quem tem bastante fome ao meio dia*

**Salada** Alface americana, tomate, cenoura ralada e beterraba ralada.

**Prato quente** Arroz, feijão, couve refogada e carne cozida ou proteína de soja cozida com molho de tomate fresco.



# Salada reforçada

*Perfeita para quem quer um prato mais leve*

**Prato frio** Salada de folhas variadas, tomate, cenouras, grão de bico, milho cozido, croutons e atum.



# Marmitex

*Outra boa opção para um almoço reforçado*

**Legumes cozidos** Cenoura, brócolis, couve flor e berinjela.

**Prato quente** Macarrão integral e filé de frango grelhado.



# Econômica

Um clássico: arroz de forno

**Prato quente** Misture arroz já cozido (pode ser o que sobrou de outra refeição), molho de tomate fresco, frango desfiado, ervilha, cenoura em cubinhos, brócolis e champignon. Leve ao forno por 15 minutos.



# Jantinha leve

Excelente opção para o jantar

**Sanduichão** Pão integral, requeijão cremoso light, rosbife, alface, rúcula e erva-doce picada.

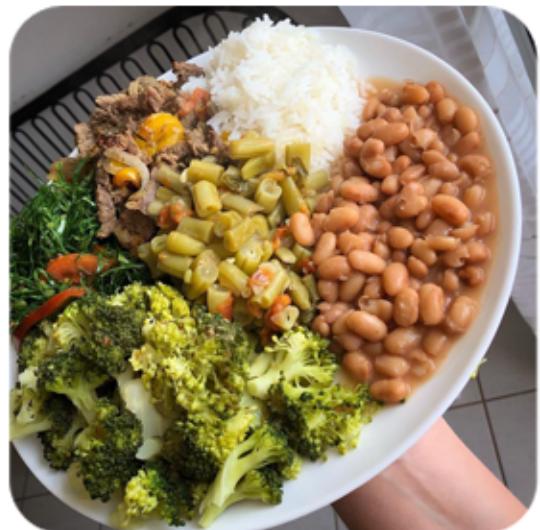


# Básica e saudável

Mas que enche o buchinho

## Salada

**Prato quente** Arroz integral, feijão, legumes cozidos ou crus (cenoura, vagem e beterraba)



# Vegetariana

Essa é para arrasar

## Salada

**Prato quente** Purê de mandioquinha, grão de bico e legumes cozidos ou crus.



## Salada verde

Um almoço de boa

**Salada** Mix de folhas (alface, rúcula, agrião, acelga, escarola etc), abacate, frango cortado em tiras, tomate cereja, castanha de caju moida. Tempere com suco de limão e azeite.



## Peixe com purê

Variando o cardápio

**Salada** Mix de folhas

**Prato quente** Filé de tilápia, salmão ou sardinha, purê de abóbora ou batata-doce. Depois de pronto, tempere com suco de laranja e gengibre.



# Salada colorida

Para conquistar a criançada

**Salada** Repolho ou folhas verdes, atum, feijão, cebola, salsinha, tomate e pimentão. Tempere com azeite, pimenta do reino e alcaparras, levados à parte.



# Omelete com salada

Um clássico

**Salada** Mix de folhas verdes.

**Prato quente** Omelete de legumes com um ovo, couve ou espinafre refogados no alho. Tempere com azeite, alecrim e cúrcuma, levados à parte.



# Recado final

As receitas deste material são sugestões.

Se você tem algum tipo de restrição alimentar, **siga as orientações** de substituições indicadas pelo seu médico e nutricionista, ok?

Fontes consultadas:

Guia Alimentar para a População Brasileira / Portal Nacional Unimed

Ministério da Saúde / Organização Mundial da Saúde / Hospital Albert Einstein.



# MUDE **1** HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo

ANS nº 30639-8