



MUDE1
HÁBITO

Receitas
≡ **do bem**

**11 marmidas para
você fazer em casa**

Marmidão

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 buquinho

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 moída. 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 HÁBITO

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

Vales do Taquari
e Rio Pardo