

ementa planeada,
cozinha organizada
sónia marcelo

Dedicatória

Dedico este livro à minha mãe, por ter inculcado em mim, desde pequena o hábito da organização e planeamento. Lembro-me de irmos de férias e de a minha mãe se sentar a delinear a ementa e fazer a lista de compras.

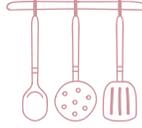
Dedico-o também aos meus filhos, que me tornaram ainda mais organizada e metódica, e que são a minha luz para querer fazer ainda mais e melhor ao longo da vida. Por me fazerem crescer e querer ser uma referência nas suas vidas.



Índice

Introdução	11
Capítulo 1: Planejamento	15
A importância de planejar as refeições	17
Passos a ter em conta no planejamento	22
Considerações a ter na elaboração da ementa	32
Capítulo 2: A escolha dos alimentos	35
Carne, peixe e ovos	36
Leguminosas	40
Acompanhamentos ricos em hidratos de carbono	43
Vegetais	57
Capítulo 3: Porções gerais a ingerir por refeição	65
Capítulo 4: Organização	73
Despensa	74
Frigorífico e congelador	77
Capítulo 5: Dicas para compras saudáveis	85
Capítulo 6: Ementas semanais	93
Quatro ementas semanais	93
A elaboração das ementas passo a passo	102
Capítulo 7: Receitas	109
Sopas	110
Pratos de carne	122
Pratos de peixe	140

Pratos vegetarianos	170
Legumes	187
<i>Snacks</i>	200
Agradecimentos	215



Introdução

Começo este livro com uma questão: o que é para si planejar? Para mim significa pensar em algo, organizar e antecipar as situações no sentido em que já planeei/pensei sobre o tema. É uma forma de tudo correr dentro do previsto e, deste modo, poder estar mais descansada.

No dicionário, o verbo «planejar» significa «fazer o plano de», «definir antecipadamente um conjunto de ações ou intenções» ou «ter algo como intenção». Assim, podemos dizer que planejar as refeições é definir previamente o que iremos confeccionar (que ingredientes usar, de que forma os vamos cortar, temperar, os passos a seguir...) para que possamos saber de forma antecipada o que vamos comer em cada dia da semana.

Se ainda não planeia as suas refeições nem faz a ementa semanal, pode estar a cometer um grande erro. E porquê? Ao não planejar a ementa vai ter tendência a preparar refeições idênticas, e a repetir muitas vezes o mesmo tipo de confecção, de ingredientes e de conjugações alimentares (quantas vezes chegou a casa cansado, sem «nada» para comer, e pensou «vou fazer uns bifés com massa, que é o mais rápido» ou «vou encomendar frango de churrasco»). A questão é: quantas vezes por semana ou por mês repete esta frase para si mesmo? Quantas vezes faz algo mais rápido porque não tinha planeado?! Quantas vezes come o mesmo tipo de alimentos, com a mesma apresentação? Quantas vezes o seu prato é apenas uma porção de proteína (carne ou peixe) e uma porção de hidrato (massa, batata, arroz...) por achar

que os legumes/vegetais vão demorar muito tempo a ser confeccionados ou por não ter ideias ou não saber como prepará-los de forma atrativa e saborosa? Vezes de mais, imagino! O que acontece é que acaba por comer de forma menos saudável (geralmente faltam os legumes/vegetais no prato) e menos equilibrada (por faltar um grupo alimentar), mais monótona e pouco saborosa. E tenho a certeza de que não é esse o seu objetivo. Já pensou porque tantas pessoas gostam de ir comer a restaurantes? Para além da questão logística (não temos de fazer a comida, limpar, arrumar), é muito pela refeição em si, porque sabem que vão comer algo diferente do habitual, com mais sabor e visualmente mais apelativo (na maioria das vezes, claro). E querem comer algo diferente, porque em casa acabam por comer sempre da mesma forma, com os mesmos temperos e ingredientes semelhantes. Não existe inovação nas receitas, e esse facto, durante um determinado período de tempo, acaba por ser cansativo e, diria até, por desmotivar na adoção de uma alimentação saudável. Começa-se a associar uma alimentação saudável a algo complicado, com muitos ingredientes, na maioria das vezes mais caros e difíceis de encontrar — as pessoas têm a percepção de que terão de ir a um sem-número de locais para encontrar um ingrediente específico e que precisarão quase de um livro de instruções para os utilizar e conjugar.

Com este livro, quero mostrar-lhe que uma alimentação saudável é simples, descomplicada e saborosa. Com algumas dicas fáceis de colocar em prática, conseguirá inovar e fazer pratos deliciosos, para si e para toda a família (sou a favor de uma alimentação para todos e não de pratos diferentes para cada elemento da família na mesma refeição só porque tem como objetivo emagrecer ou ser mais saudável), com pouco esforço e tempo.

Vou explicar-lhe, e demonstrar também, que planear não é sinónimo de passar demasiado tempo a delinear uma ementa! Que não é sinónimo de fazer pratos diferentes e com passos intermináveis todos os dias! Que não é sinónimo de passar horas e horas na cozinha! Não! Planear é simplificar! É ajudá-lo a tornar o seu dia menos complicado, com menos tarefas e menos stresse.

Hoje em dia, a maioria das pessoas diz: «Não tenho tempo para nada!» Efetivamente, a falta de tempo é comum na nossa sociedade, pois temos cada vez mais papéis e o tempo não duplica como muitas vezes gostaríamos. Da minha experiência clínica, as pessoas não comem de forma saudável por quatro motivos: não sabem como o fazer (que alimentos escolher e como os conjugar corretamente), não planeiam as suas refeições (não fazem ementas, não pensam no que vão levar para *snacks* e não os preparam), não têm tempo (o

dia é preenchido por inúmeras tarefas e a alimentação fica, quase sempre, em último lugar na lista de prioridades) e usam a alimentação para compensar emoções (comem não porque têm fome, mas por uma necessidade de colmatar emoções como a tristeza, a ansiedade, o stress, a frustração...). Posso dizer-lhe que os dois primeiros motivos são os mais fáceis de contornar e de colocar em prática.

Antes de me formar, também eu não planeava as refeições, e confesso que não me alimentava de forma muito saudável. Comia alimentos com açúcar, os vegetais que ingeria eram reduzidos a três ou quatro e a repetição alimentar estava presente. Após estudar, e ainda durante a formação, comecei a mudar a minha alimentação, a fazer escolhas mais equilibradas, mas notei que se não planeasse o que iria comer ao longo do dia, facilmente me esquecia de levar os *snacks*; ou de manhã, com a pressa, não fazia as melhores escolhas; ou acabava por ficar ansiosa ao final do dia (em que já estava exausta), porque não tinha preparado nada para o jantar e já eram horas de estar a comer e não de ainda ir cozinhar. Parecia que andava sempre cansada, exausta e desmotivada, pois a rotina estava instalada e, ao final do dia, quando só queria descansar, ainda existiam inúmeras tarefas para fazer, e a que me levava mais tempo era, efetivamente, cozinhar! Até que, depois de o meu primeiro filho nascer, pensei: «Isto tem de mudar. Não posso continuar com este stress associado às refeições!», e foi a partir daí que passei a ser ainda mais organizada com a alimentação e a planear todas as semanas! Agora pode estar a perguntar-se: «Mas assim a Sónia não ficou ainda com mais trabalho? O facto de ter de planear, organizar, pensar...» Não! Pelo contrário! Ganhei tempo e qualidade de vida. Com apenas 15 a 20 minutos por semana, comecei a ter sempre a ementa feita, pensada e equilibrada para as próximas refeições. Consegui começar a cozinhar para mais dias, os pratos ganharam mais sabor e cor (pois são pensados e não são confeccionados com stress), comemos a horas decentes e não demasiado tarde (como também acontecia), e obtive mais tempo de qualidade para mim e para a minha família. Nos dias em que não cozinho consigo estar mais tempo com os meus filhos, tenho mais paciência para brincar com eles e para os ouvir (de verdade), pois estou mais tranquila ao saber que está tudo pronto e organizado.

É esta sensação de leveza, de mais energia, de menos stress e ansiedade que quero que alcance ao ler este livro e ao colocar todas as dicas em prática. Vou ajudá-lo em tudo o que puder e estarei aqui para o que precisar.

O objetivo com este livro não é fornecer-lhe apenas ementas semanais já prontas! É muito mais. Quero ajudá-lo e dotá-lo de todas as ferramentas para

que consiga de forma autónoma elaborar a sua própria ementa. Cada família tem a sua dinâmica, gostos e rotinas, e por isso não seria possível o livro estar adaptado a todos. Quero, sim, que todos, sem exceção, consigam, após a sua leitura, planear e elaborar refeições deliciosas e saudáveis, em pouco tempo e sem a ansiedade comum que o planeamento de refeições habitualmente nos causa.

Mas, claro, para além de o ensinar a planear e a organizar as suas refeições, tenho todo o gosto em apresentar-lhe quatro ementas semanais totalmente planeadas com os almoços e jantares (que pode encontrar no Capítulo 6 — Ementas semanais). Assim, caso não tenha tempo em alguma semana, consegue ter a ementa já elaborada e ter menos esta tarefa em mãos. Com a *check-list* que elaborei (igualmente no Capítulo 6 — Ementas semanais), conseguirá em pouco tempo verificar se cumpriu todos os passos e em breve este já será um processo automático, simples e que vai facilitar em muito a sua vida e o seu dia a dia. Chegará o momento em que o planeamento de refeições fará parte do seu quotidiano e será uma mais-valia na sua vida. E vou ficar muito feliz quando me disser que planear é fácil, que ganhou tempo e mudou a sua vida e a da sua família.

Convido-o agora a entrar neste mundo saudável, colorido e cheio de aprendizagem e de sabores deliciosos.

Pronto para planear e organizar a sua alimentação? Vamos a isto!



Capítulo 1

PLANEAMENTO

Já percebeu na Introdução que sou a favor do planeamento. O planeamento vai simplificar o nosso dia a dia e não complicar, como por vezes pensamos. Se planeamos o nosso trabalho, a nossa semana com as tarefas laborais, da casa e dos momentos de lazer, porque não planeamos as refeições? Para mim não faz sentido organizarmos o nosso dia e semana, sem o fazermos em relação à alimentação.

Quando não planeamos e organizamos as refeições, acabamos por nos desculpar com inúmeras situações. Deixo aqui algumas, que eu já utilizei e que percebi que eram meramente desculpas por não planear. Por exemplo: «Não sei o que fazer, e já estou cansada de comer o mesmo. Vou comer a refeição pré-feita que tenho no congelador, é diferente e rápida», «Não tenho nada em casa para fazer. Vou ao supermercado num instante» (e acaba a comprar comida congelada, calórica e sem interesse nutricional), «Lavar e arranjar legumes dá muito trabalho. Vou cozer uma massa», «Hoje estou tão cansado que não me apetece cozinhar. Vou encomendar uma piza», «Já abri o frigorífico e a despensa *n* vezes e não sei o que fazer. Se comer só hoje uma torrada, não faz mal». Estes são apenas alguns dos pensamentos que temos para desculpar o facto de comermos de forma menos saudável, de não termos tempo e de deixarmos que a preguiça e a falta de motivação se instalem.

Planear e organizar vão permitir que comamos de forma mais equilibrada,

com melhores escolhas alimentares, sem desperdício alimentar e com menos tempo na cozinha.

E atenção, uma alimentação saudável não é sinónimo de dieta. Muitas vezes este termo é associado apenas a quem quer emagrecer e perder peso, o que não está correto. Uma alimentação saudável é para TODOS e faz parte de um estilo de vida equilibrado. Vai prevenir muitas doenças e permitir uma maior qualidade de vida. E não é isso que todos queremos? Ter mais saúde, bem-estar físico e psíquico e menos doenças? Se podemos conseguir-lo através de uma boa alimentação, porque continuamos a descurar este facto e a não priorizar a forma como nos alimentamos?! Na minha opinião, passa por a alimentação saudável ser ou não ser uma prioridade. Quando é uma prioridade, conseguimos ter tempo, conseguimos ir às compras, conseguimos planear, conseguimos organizar a nossa marmita... pois é algo realmente importante. Quando apenas queremos «uma alimentação mais saudável», mas não a priorizamos, pois talvez não estejamos a ver todas as vantagens em fazê-lo, acabamos por encontrar muitas desculpas e entraves para a pôr em prática.

Mas o que é, então, uma **alimentação saudável**? Não é nada mais do que a **conjugação de três palavras: completa, variada e equilibrada!** Tem como missão prevenir doenças e promover a saúde. É uma alimentação que vai prover o organismo de todos os macro e micronutrientes para o seu correto funcionamento, respeitando as características individuais, metabólicas e de estilo de vida de cada um.

Uma alimentação completa significa que vai fornecer alimentos de cada grupo alimentar. A variedade reside no facto de alternarmos os alimentos dentro do mesmo grupo alimentar, ou seja, em vez de comermos apenas alface, pepino e brócolos, devemos ingerir também outras verduras como feijão-verde, curgete, couves, espinafres, grelos, alho-francês, entre tantas outras opções. Por fim, uma alimentação equilibrada tem a ver com as quantidades a ingerir, devendo ser respeitadas as porções indicadas pela roda dos alimentos para cada grupo alimentar e, depois, adequá-las às nossas necessidades energéticas e características individuais.

Uma alimentação saudável vai proporcionar-nos imensos benefícios:

- **Mais energia:** é verdade! Ao alimentarmo-nos de forma mais saudável, vamos prover o nosso corpo de todas as vitaminas e minerais necessários para que estejamos em equilíbrio e consigamos realizar todas as tarefas do nosso dia; quando fazemos

uma ingestão muito rica em açúcar e gordura (de má qualidade), vamos sentir mais cansaço, mau humor, insónias...

- Mais bem-estar e saúde física, mas também mental (importantíssima nos dias de hoje): existem vitaminas e minerais indispensáveis para uma boa saúde mental, como as vitaminas do complexo B, a vitamina D, o selénio e o magnésio.
- Prevenção de doenças crónicas, como a obesidade e a diabetes mellitus tipo 2, e prevenção de cancros, doenças cardiovasculares e até osteoporose e anemia.
- Reforço do sistema imunológico, pois este depende de uma série de reações bioquímicas que estão ligadas a determinadas vitaminas, minerais e aminoácidos.
- Regulação da produção de hormonas, essenciais para prevenir infertilidade, insónias, alterações do apetite, entre outras doenças e/ou sinais.

Agora que já leu e ficou mais esclarecido acerca de algumas das vantagens em se alimentar de forma saudável, espero que esteja pronto para preparar a sua ementa semanal.

A importância de planejar as refeições

Tenho falado muito de planejar, organizar, pensar sobre o que vai comer ao longo de uma semana... Uma semana é o período ideal para pensarmos nas nossas refeições. Os nossos gostos ou preferências alimentares vão mudando, e se hoje me pode estar a apetecer salmão grelhado com quinoa e legumes, isso pode não acontecer, por exemplo, daqui a três semanas. O facto de planejar semanalmente permite-lhe fazer compras a pensar nessas refeições, reaproveitar algo que tenha no frigorífico ou na despensa a passar do prazo ou a precisar de ser mesmo consumido, e adequar as suas «vontades» alimentares ao exato momento. Não sei se já lhe aconteceu andar a apetecer-lhe muito um determinado prato e confecioná-lo, e passados uns dias, quando lhe falam dessa mesma receita, já não lhe apetece. Desta forma, como o planeamento da ementa é feito para os dias seguintes, não correrá o risco de estar demasiado tempo a elaborar a ementa e depois não a cumprir ou até achar que «não valeu a pena». Planeie de forma semanal e usufrua de todas as vantagens.

Qual é, então, a importância de planearmos as nossas refeições e porque é que o planeamento e a organização são a base para uma alimentação saudável?! Vou explicar-lhe em seguida.

Os pontos que considero essenciais, relativamente ao planeamento das refeições, são:

- **Facilidade na elaboração das refeições no dia a dia**

Ao planearmos a nossa ementa, vamos ter já definidos os pratos/as receitas que iremos confeccionar em cada dia. Este facto vai facilitar a elaboração da receita, pois já vai ter todos os ingredientes necessários em casa, saberá o tempo que vai demorar e já o contabilizou na sua agenda, e por isso esta não será uma tarefa «extra» para além das que já tem de fazer. Vai permitir-lhe confeccionar em menos tempo, pois já preparou e temperou os ingredientes.

- **Simplificação da semana e criação de uma rotina (até para a família)**

Imagine chegar a casa e já ter o peixe temperado, as ervas aromáticas que vai usar escolhidas e, quem sabe, até em cima da bancada, a cebola e o alho descascados, os legumes arranjados (inclua toda a família nestas tarefas de preparação — pode pedir ao seu marido/à sua esposa para descascar e cortar os legumes, os seus filhos podem ajudar a colocar as cascas num recipiente, para depois ser mais fácil deitá-las no lixo, ou, se já forem maiores, podem ir à despensa buscar os ingredientes necessários para usar na receita, por exemplo)... ou seja, já está tudo preparado e, assim, quando chega a casa, ou quando termina o horário laboral, caso esteja em teletrabalho, só precisa de ir adicionando os ingredientes na panela ou na frigideira e seguir os passos da receita. Seria fantástico, não concorda?! Pois isso é o que acontece quando planeia as suas refeições e já as deixa pensadas e preparadas. Pode e deve fazer o planeamento em conjunto com o/a seu/sua companheiro/a e definirem as tarefas de cada um, e as dos seus filhos (dependendo da idade, pode dar-lhes tarefas cada vez de maior responsabilidade).

Se todas as semanas definir um dia e priorizar 15 a 20 minutos

para elaborar a ementa, começará a criar uma rotina, e são as rotinas que nos levam a criar hábitos que ficam para a vida. Umhas semanas depois será algo que fará de forma natural, quase sem pensar que é uma tarefa.

- **Preocupação somente uma vez por semana com as refeições (e não diariamente)**

Outra vantagem é que deixa de pensar diariamente no que vai fazer para o almoço/jantar, uma vez que já investiu 15 minutos da sua semana para o fazer.

Sabe quando chega a casa às 19 horas, cheio de fome e não tem o jantar preparado, nem sabe o que fazer? E abre a despensa, o frigorífico... pensa e olha para os alimentos à procura de uma «luz» e só lhe surge mais do mesmo: «Vou fazer um bife grelhado com massa!» O problema é quando este dia se repete inúmeras vezes ao longo das semanas e dos meses. A monotonia instala-se e a alimentação começa a ser pouco saudável. Vai deixar de ter o stresse associado a estar constantemente a pensar, e não lhe ocorrerem ideias, e ficar ansioso com o que fazer.

- **Organização da refeição no dia anterior**

No seguimento do ponto acima descrito, organizar a refeição no dia anterior, ou até de manhã (é o que costume fazer, prefiro acordar 10 minutos mais cedo e deixar os ingredientes já preparados), é uma ajuda crucial para que no dia em que vai confeccionar os alimentos eles já estejam «prontos» e seja só preciso juntá-los e deixar a cozer/assar/saltear...

- **Preparação dos ingredientes necessários**

Este ponto é essencial. Nunca lhe aconteceu querer fazer uma receita, que até já anda há algum tempo para elaborar, e decide que é hoje que a vai pôr em prática? Quando começa a temperar os alimentos e já vai a meio da confeção, verifica que lhe falta um ingrediente e que este é muito importante, pois é a base da receita. E pensa: «Pronto, eu já sabia que cozinhar saudável e ter estes ingredientes todos em casa não é para mim! Alguma coisa ia correr mal...»

Quando elabora a ementa com tempo e consegue verificar os ingredientes de que precisa, é raro acontecerem estes imprevistos que nos desmotivam e nos levam a crer que comer de forma saudável não é para nós. Não está correto. Por vezes, só falta mesmo o planeamento. E é por isso que este é tão importante.

- Melhor gestão dos alimentos que tem na despensa e no frigorífico/congelador

Ao planear, terá tempo para verificar todos os ingredientes e produtos que tem em casa e irá utilizar nas suas refeições. Poupará tempo (irá menos vezes ao supermercado) e dinheiro (pois não estará constantemente a comprar ingredientes, quando até os tem em casa, ou quando tem algo em casa que precisa de ser gasto). Quem nunca comprou um produto porque estava em promoção ou achou que ficaria ótimo com outro ingrediente e depois a verdade é que, com a correria do dia a dia, se esquece, pois ficou arrumado no fundo da despensa (no Capítulo 4 — Organização, vai aprender como a organizar) e não o chega sequer a usar? Quando se lembra e vai dar a «volta à despensa», descobre que o produto já passou de prazo e vai para o lixo.

- Poupança de dinheiro e melhor controlo do desperdício alimentar

Se verificar todas as semanas o que tem em casa (na despensa/frigorífico/congelador) antes de fazer a ementa, não irá comprar alimentos em duplicado, que não precisa e que até pode utilizar poucas vezes, e que acabariam por ser desperdiçados. Uma forma de poupar dinheiro com uma alimentação saudável é comprar alimentos da época. Os legumes e as frutas costumam encarecer o cabaz alimentar. Contudo, se os comprar na sua altura natural de cultivo, conseguirá, por um lado, que tenham um maior teor em vitaminas e minerais, menos aditivos e químicos, e, por outro lado, adquiri-los por um valor mais baixo.

Para gerir o orçamento familiar com a alimentação pode ainda comprar:

- ▶ alimentos a granel (às vezes só precisamos de x gramas para uma receita e não precisamos de comprar um pacote de 1 kg; desta forma, poupamos também a embalagem, que, regra geral, é de plástico);
- ▶ ervas aromáticas em vaso (adornam a sua cozinha, pode incluir as crianças na sua manutenção e rega e conseguirá poupar dinheiro);
- ▶ cereais inteiros: se precisar de fazer um bolo, pão, queques, panquecas ou outra receita que leve farinha, é mais vantajoso comprar o cereal inteiro, por exemplo, centeio, aveia, arroz, e triturar em casa de forma a obter a farinha. Para além disso, do ponto de vista nutricional, terá uma maior quantidade de vitaminas e minerais por ser triturado na hora da sua utilização e mais fibra por triturar o cereal inteiro com a casca;
- ▶ legumes avulso e aproveitar todas as suas partes: pode usar as folhas para comer em cru, cozidas ou salteadas, os talos para saltar ou colocar na sopa ou num estufado, por exemplo. São muito ricos em vitaminas, minerais e fibras e têm baixo valor calórico. Desta forma, estará também a evitar o desperdício alimentar, que cada vez mais é um tema importante. Os recursos do planeta estão a esgotar-se e cabe a cada um de nós usá-los da forma mais eficiente possível.

Algo que assisto muito com os meus pacientes, na primeira consulta, quando pergunto se organizam as refeições, é dizerem-me que não e que costumam deitar fora, todas as semanas, imensos legumes, pois acabam por não os confeccionar (a falta de tempo e de ideias são os principais fatores). Se souber quais os pratos que vai fazer nessa semana, só compra os legumes que precisa e nas quantidades necessárias, evitando assim o desperdício alimentar.

• Refeições mais saudáveis e menos monótonas

Se planejar as refeições, certamente não irá repetir muitas vezes o mesmo prato, nem fazer apenas os pratos que já conhece, pois existiu, anteriormente, pesquisa, pensamento e preparação. Quando planeia a ementa, está num momento de descontração e com tempo, o que faz com que pense em refeições diferentes, tenha em atenção a variedade de carne e peixe, de

acompanhamento, as confeções, os legumes — e deixa de comer sistematicamente bifos grelhados com massa e alface.

• **Mais tempo para si e para o que lhe dá mais prazer**

Já se imaginou a chegar a casa, preparar o jantar em menos de 30 minutos, sem o stresse associado, sem pensar no que ia fazer, sem pensar nas refeições? E no entanto diz «infelizmente não é possível», uma vez que, ora não tem os ingredientes, ora não tem o tempo necessário, pois é preciso reservar tempo para a preparação, para os alimentos ganharem sabor... Contudo, eu digo-lhe «sim, é possível». Imagine-se a colocar apenas todos os ingredientes numa panela, frigideira ou pirex, e o jantar estar feito em pouco tempo e de forma tranquila! É isso mesmo que vai acontecer, e vai ganhar mais tempo para si, para descansar, para o que mais gosta de fazer e para os seus.

Tenho a certeza de que até consegue pensar em mais vantagens de planear as refeições e vai começar a enumerá-las a partir do momento em que comece a planear e sinta realmente a segurança, tranquilidade, sabor e cor que o planeamento vai trazer à sua vida e mesa.

Explico de seguida os passos a ter em conta na altura de planear. Este é o momento de ter papel e caneta à mão para começar a tirar as suas notas e adaptar à sua realidade.

Passos a ter em conta no planeamento

Até agora falámos da importância de uma alimentação saudável e, consequentemente, da importância de planear as refeições para que possa cumprir o primeiro requisito de forma fácil, autónoma e sem stresse e ansiedade.

Um facto essencial é **o planeamento estar adaptado a si, aos seus gostos e rotinas**. Costumo dizer em consulta que, se não pretendemos ser *chefs* de cozinha, então não façamos pratos à *chef*. Ou seja, não vale de nada querer fazer pratos muito elaborados, com ingredientes estranhos, que levam pelo menos 2 horas de preparação e confeção, se estes pressupostos não estão de acordo com a sua rotina, pois a sua família não gosta dos ingredientes e só tem 45 minutos para a confeção. Fazer algo que não seja adequado a si só lhe

vai causar ansiedade, frustração, tristeza e um sentimento de incapacidade. Vai pensar que «comer saudável» não é para si. O que não é verdade! Já aqui disse e volto a frisar, comer saudável é para TODOS.

Já sabe que planear as refeições é tudo o que precisa para as tornar mais saudáveis, saborosas, coloridas e num momento de relaxamento e serenidade.

Posto isto, pode perguntar: «E como é que vou organizar a minha ementa de forma simples e fácil, e sem stresse?» Aqui ficam sete passos para ter sucesso:

1. Escolher receitas fáceis e adequadas a si

O primeiro passo a ter em conta é a escolha de receitas. Se costuma fazer sempre os mesmos pratos ou se não cozinha muito porque não tem imaginação e não sabe cozinhar, deve colocar sempre este primeiro passo em prática. E, tal como já referi, as receitas devem estar adaptadas a si, e aos seus gostos e de toda a família. Claro que deve também inovar e escolher pratos e ingredientes que nunca tenha provado, de que já não se lembre do sabor ou que não seja usual comer, para começar a abrir o leque de opções e variar ao máximo a sua alimentação. É um dos pilares da alimentação saudável, lembra-se?! Variedade. No entanto, não deve coleccionar apenas receitas novas ou com ingredientes diferentes. É importante ter equilíbrio. Deve pesquisar receitas simples e outras mais complexas, umas com mais ingredientes e outras com menos, umas que demorem 15 a 30 minutos e outras que necessitem de cerca de 1 hora, umas que já conhece e outras totalmente novas. As novidades dão-nos sempre alguma motivação, e para cozinhar também é preciso, em primeiro lugar, gostar dessa tarefa e depois estar motivado para a cumprir.

A minha dica é que retire 15 a 20 minutos por semana para pesquisar três a quatro receitas de que goste e que as junte todas num documento (por exemplo, no Excel). Sugiro que tenha um separador apenas com os títulos das receitas e depois vários separadores com as receitas ou os *links* de acesso, divididos entre carne/peixe/vegetariano/legumes/acompanhamento. Desta forma, conseguirá mais facilmente ver todas as receitas que possui no primeiro separador e fazer uma escolha das que vai usar para a ementa de determinada semana. Até pode destacar

com uma cor as que já elaborou, para ter esse ponto em atenção e variar ao máximo.

2. Listar todos os ingredientes que tem na despensa, frigorífico e congelador

É muito mais simples começar por delinear a ementa com os ingredientes e produtos que já possui, e por isso é bastante útil fazer uma lista de tudo o que tem em casa. Poupará dinheiro e idas ao supermercado desnecessárias (em que acabamos por comprar sempre mais qualquer coisa que, às vezes, nem nos fazia falta), e conseguirá cozinhar gastando o que é mais «antigo», em vez de deixar estes alimentos a aguardar e ir comprar «novos».

3. Definir qual o dia e horário em que vai elaborar a ementa

Outro ponto essencial e importantíssimo: determinar quando é que vai definir a sua ementa. Para tal, deve abrir a sua agenda da semana seguinte (gosto de fazer este exercício à sexta-feira, pois já sei como será a minha próxima semana) e escolher o dia e a hora (essencial!) em que vai pensar sobre os pratos a confeccionar durante a semana seguinte. Se não escrever na sua agenda, não passará de uma expectativa, um desejo que tem, e não será uma prioridade para si. E o que acontece quando algo não é uma prioridade? Acabamos por colocar outras tarefas à frente e, claro, lá vem o discurso de «não tenho tempo».

Eu gosto de elaborar a ementa à sexta-feira, pois é véspera de fim de semana, altura em que faço compras, e costumo fazê-lo no período do almoço. Neste dia até levo uma refeição mais rápida de comer e já cortada aos pedaços (pronta a comer só com um garfo), pois, lá está, planeei a semana e sei que preciso do tempo da hora de almoço para organizar as próximas refeições. Escolha um dia e hora em que não tenha pressa, em que esteja tranquilo e motivado (ao analisar a sua agenda e conhecendo a sua própria rotina, tenho a certeza de que não será difícil defini-lo). Verá que apenas com esta dica conseguirá sempre planear a sua ementa e a desculpa da «falta de tempo» não se voltará a aplicar.

No início poderão existir semanas em que não irá conseguir,

pois não tem tempo, ou surgiram outras questões. O meu conselho é que seja constante!! Se não fizer a ementa de forma tão rigorosa ou com todos os pressupostos que lhe estou a ensinar, não faz mal, o importante é fazer e ser consistente.

4. Elaborar a ementa semanal

Para elaborar a ementa da semana seguinte deve ter em conta estas indicações:

- a) Ter a sua agenda aberta para verificar os dias em que vai chegar mais cedo ou mais tarde a casa, dias em que possa ter outros compromissos, como uma ida ao médico ou ao ginásio... Desta forma, deve elaborar a ementa consoante a sua agenda. Nos dias em que tem mais tempo pode aproveitar e fazer pratos mais demorados ou experimentar novas receitas, e nos dias em que tem menos tempo, e que chega a casa mais tarde, pode fazer pratos mais rápidos ou preparar já no dia anterior, e nem precisa de cozinhar. Neste caso, deve duplicar o título da receita para colocar em dois jantares seguidos. Por exemplo, define que o jantar de terça-feira é «bifes de frango com molho de café e massa integral salteada com legumes». Como já sabe que na quarta-feira vai ter uma reunião ou tem uma aula no ginásio, e chega mais tarde, deve escrever no jantar de quarta-feira, novamente, «bifes de frango com molho de café e massa integral salteada com legumes» e fazer a receita a duplicar para dar para os dois dias.
- b) Decidir se prefere fazer as refeições nos próprios dias em que as definiu, e para isso vai descongelando (se for o caso) a carne e o peixe de véspera, para ter tempo de os arranjar e temperar, ou se escolhe fazer as refeições da semana num dia do fim de semana ou num dia de folga, e, nesse caso, terá de ter os ingredientes todos prontos. Nesta última opção, aconselho a deixar no frigorífico as refeições para os três dias seguintes e congelar as restantes, etiquetadas com os nomes e com as datas de confeção.
- c) Definir quem vai elaborar as refeições de cada dia, quem irá arrumar a cozinha, lavar a loiça e pôr e levantar a mesa. Pode estar agora a dizer, «mas sou eu que faço tudo!». E será que tem de ser assim?! Claro que cada família tem a sua

rotina criada, mas se todos ajudarem, será muito mais fácil. Agora que enfrentámos uma pandemia e temos de passar mais tempo em casa, certamente faz mais refeições do que fazia e toda a família tem de estar unida e ajudar. Assim, sugiro que, quando fizer o planeamento, tenha um campo na sua folha com estas categorias — «quem faz a refeição», «quem arruma a cozinha», «quem lava a loiça» e «quem coloca e levanta a loiça da mesa» — e depois é só escrever os nomes de cada pessoa. Verá que é algo que os mais pequenos gostam de fazer, pois sentem que ajudam e passam mais tempo a desenvolver tarefas com os pais/cuidadores.

d) Fazer a mais ao jantar para sobrar para o almoço, ou confeccionar a mais um dos ingredientes para fazer a refeição do dia seguinte e demorar menos tempo. Isto é: imagine que fez dourada no forno com batatas assadas e mix de legumes. Pode fazer mais uma dourada e no dia seguinte faz uns legumes salteados com a dourada desfiada e umas sementes de sésamo como *toping*. Ou, por exemplo, faz arroz integral a mais e no dia seguinte acompanha com caril de frango e passado dois dias faz lentilhas estufadas com legumes e arroz integral. Assim, faz arroz uma vez e dá para duas refeições diferentes.

e) Alternar entre peixe e carne, variar os acompanhamentos (arroz, quinoa, massa integral, batata-doce...) e abusar e variar os legumes. Se num dia coloca carne na ementa, o dia seguinte deve conter peixe ou ser uma refeição vegetariana. Se na segunda-feira comer batata-doce, na terça-feira deve ingerir quinoa... e assim sucessivamente. Em relação aos legumes, aconselho a escolha de seis a sete diferentes para uma semana.

f) Pensar em refeições com aproveitamento de sobras (são ótimas para sextas-feiras) para «reinventar» pratos. Aproveite todas as sobras de carne, peixe e até legumes para elaborar «novos» pratos, como quiches, empadões, tortilhas ou pizzas (com base de vegetais), e assim terá uma nova refeição, quase sem «dar trabalho».

Escolha pratos mais demorados ou com mais ingredientes para o início da semana, se for possível para si e não tiver compromissos, pois geralmente estamos menos cansados, e defina pratos mais fáceis e rápidos para o final da semana.

5. Listar os ingredientes

Após decidir quais os pratos a elaborar para a sua semana, chegou o momento de fazer a lista de compras. Escreva todos os ingredientes de que vai precisar, mesmo os mais insignificantes, como alho, cebola e sal, porque muitas vezes são os alimentos básicos para confeccionar que acabam por faltar, se não estivermos atentos e não os colocarmos na lista.

Use uma aplicação em vez do papel. Conseguirá ajudar o ambiente e muitas aplicações permitem partilhar com outras pessoas (imagine que não vai conseguir passar no supermercado, assim pode partilhar as compras com o/a seu/sua companheiro/a) e «resgatar» os itens de semanas anteriores. Uso muito porque escuso de estar sempre a escrever e existem produtos que são obrigatórios e recorrentes cá em casa.

6. Verificar e fazer o levantamento dos ingredientes que já tem em casa

Com a lista que fez anteriormente, abra a despensa, o frigorífico e o congelador e vá «riscando» o que tem e não precisa de comprar. Lembre-se de que não deve haver desperdício alimentar, por isso é importante usar o que tem em casa e repor apenas quando necessário. Se quiser fazer compras para mais tempo, deve arrumar a despensa pelo modelo de armazenagem FIFO (*First In, First Out*, ou seja, o primeiro produto a entrar é o primeiro a sair), e o mesmo é válido para as datas de validade — o produto com data mais próxima de terminar é o primeiro a ser usado. Mais à frente, no Capítulo 4 — Organização, irei abordar estas questões.

7. Ir às compras

Por esta altura já deve ter consigo a lista de compras com tudo

o que irá precisar para a sua semana alimentar. Não se esqueça de incluir também alimentos para os *snacks*, como laticínios (iogurte, leite, queijo), pão, farinha de aveia... Embora este livro seja sobre refeições principais, é importante também aplicar estes conceitos à organização e planeamento dos *snacks* e começar a fazê-los em casa (no anexo final deixo-lhe um miminho com 15 receitas de *snacks* saudáveis).

Ensino sempre aos meus pacientes que, quando ligamos o forno, «despachamos» vários pratos e sempre, mas sempre, um a dois *snacks*. Geralmente, faço *muffins* e granola ou papas de aveia no forno. Uma delícia e superprático para ter *snacks* saborosos e saudáveis para toda a semana!

E agora que já passou por todos os passos que considero essenciais no momento de planear uma ementa semanal, chegou o momento de ir para a cozinha e «colocar as mãos na massa»!

O primeiro ponto é arrumar a cozinha, para que não tenha utensílios e objetos desnecessários em cima da bancada. Só a vão atrapalhar e desconcentrar e, se não precisa deles, arrume-os noutra local. Deve ter a bancada da cozinha livre para os ingredientes e ferramentas necessárias.

Antes de começar a cozinhar, deve preparar (mais uma vez falamos em preparação!) os ingredientes de que vai precisar e arranjá-los. Deve lavar, verificar as quantidades a usar, cortar e preparar os ingredientes consoante a receita. Assim, terá sempre tudo pronto, e, como já aqui disse, será só «juntar» tudo, e *voilà!* Prato feito, em pouco tempo e saboroso.

Por vezes, quando sei que não vou ter tempo, preparo alguns ingredientes de véspera. Vou explicar-lhe como. Imagine que hoje vou fazer caril de lentilhas com arroz basmati, acompanhados de curgete e abóbora ao vapor. Irei precisar de alho e cebola picados, e da curgete e abóbora lavadas e cortadas aos cubos. E amanhã o prato é frango no forno com curgete, abóbora e beringela com ervas provençal. O que faço é cortar logo os legumes para as duas refeições e picar cebola e alho a mais. Coloco os legumes numa caixa opaca e envolto em papel de alumínio, para que não apanhem luz, e corto primeiro os que vou usar no dia seguinte, guardando-os imediatamente (quanto mais tempo expostos à luz, mais vitaminas e minerais perdem). Desta forma,

quando vou confeccionar os pratos, os ingredientes que requerem mais tempo de preparação (os legumes) já estão prontos! Use este truque quando sabe que não vai ter tempo no próprio dia. O ideal será cortar no momento da confecção, mas, desta forma, temos o trabalho adiantado, e com o cuidado de armazenamento que descrevi, evitamos que percam demasiados micronutrientes.

Agora que já tem os ingredientes em cima da bancada, lavados e arranjados, os frascos das especiarias e temperos e a carne/peixe já temperados, é só cozinhar pelo método de confecção definido na receita (estufado, assado, salteado...) e em pouco tempo terá a refeição pronta.

Um truque que uso e que partilho consigo é que tenho sempre em cima da bancada um prato ou uma taça para onde vou colocando o lixo (cascas, sementes...). Desta forma, faço tudo no mesmo local (bancada) e evito «perder tempo» a ir ao caixote do lixo constantemente. Acredite, pode parecer básico, mas dá imenso jeito, para além de poupar tempo!

À medida que usa os utensílios e que já não precisa deles, comece a lavar a loiça para que no final da confecção do prato já esteja a maioria da mesma lavada. Deve ainda ir arrumando os temperos e sobras de ingredientes nos seus devidos lugares. Assim, termina de cozinhar e a cozinha fica praticamente limpa e arrumada ao mesmo tempo. Preparação e organização é isto mesmo! É garantir máxima eficácia nas nossas tarefas, ou seja, fazê-las com o mínimo de tempo e esforço.