



GUIA DE ORGANIZAÇÃO DE DIETA

NUTRICIONISTA FELIPE MONTE

Guia de organização de dieta

Organização é tudo na vida, e na dieta não podemos de jeito nenhum deixar de lado. É difícil você permanecer no foco se não souber o próximo passo, o que tem que comer, que horas, ou se não tiver tempo para ficar cozinhando todos os dias. Por isso eu escrevi esse e-Book, para dar dicas de como organizar a sua dieta de maneira simples.

1. Mantenha um planejamento

A primeira coisa que você precisa fazer é, planejar exatamente quantas refeições você prefere fazer na semana, essa escolha é individual, não existe fórmula pronta. Tem gente que prefere fazer 3 refeições no dia, outras preferem 6, veja o que se encaixa melhor na sua rotina. Logicamente que quanto menos refeições você fizer, maior será o tamanho das porções.

2. Monte um cardápio

Escolha exatamente o que você vai comer em todas as refeições da semana, e anote igual o exemplo abaixo:

Você não precisa fazer um cardápio da semana com todas as refeições iguais, eu faço isso porquê acho mais fácil, mas você pode variar da forma que quiser (no final do e-Book tem uma tabela em branco para você preencher).

3. Faça uma lista de compras

Após saber exatamente o que irá comer na semana, faça uma lista de compras baseada nos alimentos que você planejou comer na semana. Ir ao supermercado com uma lista fechada com o que você deve comprar, ajuda a não sair pelos corredores pegando qualquer coisa e o pior, fora da dieta.

Exemplo de lista de compras:

4. Faça almoço e jantar da semana

Depois de planejar exatamente o que você vai comer na semana, e comprar os alimentos, é hora de preparar o almoço e jantar da semana, isso vai te fazer economizar tempo, e vai evitar que você coma qualquer coisa em um dia de correria.

Então separe um dia da semana e faça a comida, e prepare as refeições de acordo com o cardápio que você planejou. Se você estiver seguindo uma dieta calculada, é importante você pesar todas as marmitas, e colocar no aplicativo.

Você pode deixar na geladeira o almoço e jantar que você irá comer nos próximos três dias, as outras refeições que serão consumidas no resto da semana deverão ser congeladas, porquê não é seguro deixar comida pronta por mais de 3 dias na geladeira, ela pode estragar.



Em relação aos lanches, como geralmente são refeições mais simples que requerem pouco ou nenhum preparo, não irão te dar trabalho, deixe separados e armazenados no local específico para cada alimento, seja na geladeira ou dispensa.

Então esses são os passos necessários para que você consiga deixar sua dieta bem organizada, fazendo isso você conseguirá seguir a sua dieta com mais facilidade e consequentemente aumentar a sua adesão.

Então sem enrolação, vamos fazer o que é importante e que vai nos ajudar a seguir uma dieta mais saudável, para que possamos alcançar nossos objetivos. Abraço do nutri 

Cardápio da semana

	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Café da manhã							
Almoço							
Lanche							
Jantar							
Ceia							

Lista de compras

A treemap visualization showing the structure of a supermarket's product categories. The categories are represented by colored rectangles, and their sub-categories are shown as smaller gray rectangles within them. The categories and their sub-categories are:

- Mantimentos**:
 - Limpeza
 - Higiene
 - Guloseimas
 - Diversos
- Geladeira**
- Bebidas**
- Hortifruti**