

BÁRBARA OLIVEIRA

ORGANIZA-TE E COZINHA

Receitas
práticas
e saudáveis
para todas
as semanas

ARENA

INTRODUÇÃO À ORGANIZAÇÃO SEMANAL DE REFEIÇÕES.....	13
A MINHA JORNADA COM A ORGANIZAÇÃO ALIMENTAR	17
BENEFÍCIOS DA ORGANIZAÇÃO SEMANAL	21
A MELHOR FORMA DE UTILIZAR ESTE LIVRO	25
MENU SEMANAL	29
FAÇA A LISTA DE COMPRAS	35
VAMOS A ISSO?	45

RECEITAS47

PEQUENO-ALMOÇO OU LANCHE	49
TOSTA CREMOSA DE COGUMELOS E QUEIJO COTTAGE	52
CRUMBLE DE MAÇÃ E AVEIA NO COPO	54
PANQUECAS DE MAÇÃ.....	56
BOLO DE BANANA E CACAU	58
PUDIM DE CHIA E FRAMBOESAS.....	60
BOMBONS COM RECHEIO DE MORANGO	62
CLUSTERS DE IOGURTE E MIRTILLOS	64

ENTRADAS67

ROLINHOS DE CURGETE COM CREME DE ESPINAFRES.....	70
MINITARTES DE BATATA-DOCE E <i>GUACAMOLE</i>	72
ESPETADAS DE MORANGO, QUEIJO FETA E MANJERICÃO	74
COPINHOS DE HÚMUS E PALITOS DE VEGETAIS	76
BOLINHOS DE QUINOA E ESPINAFRES COM <i>DIP</i> DE IOGURTE...	78
<i>BRUSCHETTA</i> DE BERINGELA	80
COGUMELOS RECHEADOS COM RICOTA E NOZES	82

REFEIÇÕES PRINCIPAIS.....	85
LASANHA DE SALMÃO.....	88
TORTILHAS RECHEADAS NO FORNO	90
LASANHA DE ESPARGUETE COM CARNE	92
PATANISCAS DE LEGUMES.....	94
FRANGO AGRIDOCE COM SEMENTES DE SÉSAMO.....	96
BATATA-DOCE RECHEADA COM BRÓCOLOS.....	98
FALÁFEL DE GRÃO E ATUM.....	100
GRATINADO DE BRÓCOLOS E MOZARELA.....	102
CANELONES DE BERINGELA COM QUEIJO <i>COTTAGE</i>	104
QUICHE DE ESPINAFRES E <i>TOFU</i>	106
PESCADA COM BROA E <i>PESTO</i>	108
MASSA COM MOLHO DE COGUMELOS.....	110
ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS E QUEIJO	112
FEIJÃO-CATARINO COM OVOS ESCALFADOS	114
SALADA DE CUSCUZ, FRAMBOESA E QUEIJO FETA	116
FRANGO CREMOSO COM MOLHO BRANCO	118
PEITOS DE FRANGO RECHEADOS	120
PANADOS DE PERU	122
EMPADÃO DE PESCADA E CAMARÃO	124
OMELETE NO FORNO	126
SOBREMESAS.....	129
TARTE <i>SNICKERS</i>	132
PASTÉIS DE NATA COM CANELA.....	134
TIRAMISU.....	136
TARTE DE CHOCOLATE E MANGA	138

COOKIE DOUGH BITE	140
TARTELETES DE LIMÃO	142
TARTE DE FRUTOS SILVESTRES.....	144
AGRADECIMENTOS.....	147



INTRODUÇÃO À ORGANIZAÇÃO SEMANAL DE REFEIÇÕES

Vivemos num mundo cada vez mais acelerado, onde encontrar tempo para cuidar da alimentação parece um luxo. Certamente muitos de nós já enfrentámos o dilema de abrir a porta do frigorífico ao final do dia, exaustos, sem saber o que cozinhar. Nestas alturas a solução passa, muitas vezes, por encomendar comida (e maioritariamente opções menos interessantes) ou comer a primeira coisa que aparece à frente, o que nos leva a fazer refeições incompletas e sem grande interesse nutricional.

Este cenário não só gera stress, e escolhas alimentares menos saudáveis, como também contribui para o desperdício de alimentos e dinheiro gasto desnecessariamente.

A organização semanal de refeições é uma solução eficaz para enfrentar estes desafios. Trata-se de um hábito que vai muito além de cozinhar em grande escala ou planear o que comer. É uma ferramenta que promove o bem-estar, a saúde e a sustentabilidade. Ao dedicar-se a planear e a preparar as suas refeições não só otimiza o seu tempo como também cria uma base sólida para uma alimentação equilibrada e variada.

Eu testemunho isso diariamente: os clientes da minha equipa de Nutrição que obtêm melhores resultados são

aqueles que transformam os seus hábitos e organizam a sua alimentação. Independentemente do objetivo com que as pessoas chegam até nós — seja emagrecimento, aumento de massa muscular ou necessidade de ajustar a alimentação para alguma patologia —, quem consegue alcançar os seus objetivos (e mais importante, mantê-los) é quem começa a planejar aquilo que vai comprar, cozinhar e comer na sua semana.

Para qualquer um destes objetivos há uma necessidade comum para que os resultados apareçam e sejam sustentáveis: consistência. E um dos segredos para sermos consistentes numa boa alimentação é esta organização e planeamento.

Este livro é o seu guia prático para tornar a organização semanal uma parte integrante do seu estilo de vida. Aqui, encontrará não apenas receitas mas também ferramentas e inspiração para transformar a sua rotina alimentar.

Imagine acordar numa segunda-feira com todas as suas refeições da semana planeadas. Imagine a tranquilidade por não precisar de correr para o supermercado a meio da semana ou encomendar uma refeição de última hora. É essa transformação que este livro pode proporcionar. Uma transformação que não precisa de ser imediata. Pode implementar pequenas alterações na rotina, aos poucos, e alcançar grandes conquistas no que toca ao planeamento e organização da sua semana.

Ao longo destas páginas, irá descobrir como simplificar a sua alimentação e, ao mesmo tempo, aproveitar mais momentos de qualidade com a sua família.



A MINHA JORNADA COM A ORGANIZAÇÃO ALIMENTAR

Ainda não me apresentei: sou a Bárbara. Sou mãe, mulher, filha, neta, amiga, nutricionista... Muita coisa para gerir. Podia escrever cada uma destas características numa bola e fazer malabarismo com tudo. Na verdade, era assim que me sentia antes de me começar a organizar: uma verdadeira artista de circo a tentar que nenhuma bola caísse no chão.

Ao longo dos anos, descobri que a organização semanal de refeições não é apenas uma forma de poupar tempo e dinheiro; é um ato de cuidado comigo e com a minha família. Como todas as mães, quero oferecer o melhor aos meus filhos. Mas, ao mesmo tempo que lhes quero dar a melhor alimentação, quero também oferecer-lhes o meu tempo. No final do dia sentia muitas vezes que tinha de escolher: estar com eles ou ir para a cozinha? Claro que podemos, e devemos, criar bons momentos em família na cozinha.

A responsabilidade das refeições pode e deve ser partilhada. Mas quando, por não haver um plano, existe stress associado a esses momentos, estes podem rapidamente perder o encanto. Foi exatamente por isso que decidi implementar a organização semanal de refeições. Ela trouxe-me a calma e a confiança

de que precisava para equilibrar as minhas prioridades. Quando há um plano definido, a cozinha deixa de ser um espaço de stress e transforma-se num lugar onde todos podem contribuir, partilhar e aprender.

Ao planear as refeições da semana, sei exatamente o que vou cozinhar e quando. Isso significa que posso assim preparar antecipadamente alguns elementos das refeições ou até mesmo deixá-los prontos para aquecer. Este hábito liberta o meu tempo para coisas mais importantes, como brincar com os meus filhos, ler-lhes uma história ou simplesmente sentar-me com eles para ouvir como foi o dia. Além disso, percebi que este planeamento não só beneficiava a minha família como também me ajudava a cuidar de mim. Como muitas mães, eu também tinha tendência para deixar as minhas necessidades para o final da lista. Com a organização semanal de refeições, consegui garantir que também me alimento sempre bem e que tenho espaço para cuidar da minha saúde física e mental.

Por fim, é importante lembrar que a organização semanal não precisa de ser rígida ou perfeita. Ela deve adaptar-se à sua rotina e aos imprevistos que a vida traz. É um ato de amor, não de perfeição. Alguns dias podem fugir ao planeado, e está tudo bem. O que importa é que, no geral, ela traga mais leveza, mais momentos de qualidade em família e uma maior conexão com aquilo que colocamos à mesa.

Lembro-me de quando comecei a implementar este hábito. No início, parecia complicado e demorado, mas logo percebi que era uma questão de prática e organização. Hoje, é uma parte essencial da minha semana. É algo que me permite viver com mais leveza e aproveitar melhor o meu tempo.

Este livro é um reflexo dessa experiência, e a minha esperança é que também o ajude a encontrar mais equilíbrio e alegria no seu dia a dia. Foi tudo pensado para simplificar a sua vida e inspirá-lo a criar a rotina alimentar que sempre desejou.



BENEFÍCIOS DA ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Investir tempo na organização das suas refeições semanais traz vários benefícios que se estendem para além da cozinha. De seguida revelo-lhe alguns de forma detalhada, para que possa compreender o impacto positivo desse hábito.

ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

Garantir refeições equilibradas — É mais fácil assegurar que cada refeição inclui todos os grupos de alimentos essenciais, como proteínas, hidratos de carbono, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Assim, promove uma alimentação variada e nutritiva para toda a família.

Variedade alimentar — Planear com antecedência permite explorar diferentes alimentos dentro do mesmo grupo, como experimentar novos vegetais, tipos de cereais integrais ou fontes de proteína. Isso não só diversifica a alimentação como também estimula a curiosidade e aceitação de novos sabores.

Preferências da família — Escolher receitas que agradem ao paladar de todos e, ao mesmo tempo, incluam alimentos ricos

em nutrientes, como vegetais e cereais integrais, ajuda a manter uma alimentação prazerosa e saudável. É possível equilibrar pratos mais «gulosos», como os que contêm alguns ingredientes ricos em gordura, com porções controladas e a presença de vegetais ou cereais integrais.

Controlo das porções — Com um plano semanal, fica mais simples ajustar a quantidade de alimentos consumidos, alinhando as refeições com os seus objetivos nutricionais, seja manter o peso, ganhar massa muscular ou melhorar a saúde geral.

ECONOMIA DE TEMPO E ENERGIA

Decisões simplificadas — Ao eliminar a necessidade de decidir diariamente o que cozinhar, reduz o cansaço mental associado à necessidade de escolhas constantes.

Compras rápidas e objetivas — Um plano semanal detalhado fornece uma lista de compras clara, evitando passeios demorados e desnecessários pelos corredores do supermercado.

O fim do dilema diário — Pense em quantas vezes já ficou parado a olhar para o frigorífico ou a navegar na Internet à procura de uma ideia de última hora. Com um plano, esses momentos tornam-se mais raros.

Preparação antecipada — Pode até antecipar algumas etapas, como cortar vegetais ou preparar acompanhamentos, otimizando o tempo durante a semana.

REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Comprar o necessário — Comprar apenas os ingredientes necessários para as receitas da semana garante que tudo será utilizado antes de se estragar.

Aproveitar totalmente os alimentos — Planear permite incluir ingredientes em diferentes preparações. Por exemplo, os vegetais usados numa sopa podem também servir para um estufado ou salteado.

Menos desperdício — Evita-se acumular alimentos sem um propósito específico, reduzindo o risco de deixá-los estragar no frigorífico.

ECONOMIA FINANCEIRA

Menos gastos por impulso — Com uma lista de compras bem definida, evita-se ceder a promoções ou comprar itens desnecessários.

Substituição de opções caras — A organização reduz a dependência de serviços de entrega ou refeições prontas, que acabam por ser mais dispendiosos do que fazer refeições caseiras.

Reaproveitamento inteligente — Ao planejar pratos que utilizam ingredientes locais e da época, consegue gastar menos dinheiro e ainda ganha em criatividade.

ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL E MENOS STRESSANTE

Estrutura e equilíbrio — Ter um plano traz ordem ao dia a dia, criando uma sensação de controlo que pode reduzir significativamente o stress.

Mais energia mental — Sem o caos de última hora, vai sobrar mais energia para se concentrar em outras prioridades e cuidar de si.

Rotina simplificada — Saber com exatidão o que vai comer diariamente evita o desgaste de decisões repetitivas, trazendo mais leveza ao final do dia.

A organização semanal de refeições é muito mais do que um hábito prático; é um estilo de vida que promove saúde, bem-estar e equilíbrio.



A MELHOR FORMA DE UTILIZAR ESTE LIVRO

Este livro foi pensado para facilitar a sua jornada rumo a uma organização de refeições eficiente e prazerosa. De seguida, indico-lhe como pode tirar o máximo proveito dele.

EXPLORE AS RECEITAS

São mais de quarenta receitas variadas, criadas para responder a diferentes gostos e necessidades. Pode usá-las como base para construir o seu menu semanal.

Para facilitar a combinação, as receitas estão divididas por categorias: pequenos-almoços e lanches, entradas, pratos principais e, por fim, sobremesas.

ADAPTE AS QUANTIDADES À SUA FAMÍLIA

Antes de escolher as receitas que vai experimentar, proponho um pequeno exercício: quantas refeições, em média, são servidas em sua casa ao longo da semana? Por outras palavras, quantas pessoas almoçam e jantam diariamente? Consegue

fazer esse cálculo? Por exemplo, na minha casa, sou eu quem almoço durante a semana (o meu marido só almoça em casa três vezes), e, ao fim de semana, costumamos almoçar fora pelo menos uma vez. Já os jantares são sempre em casa com toda a família. Assim, em média, preparamos 36 refeições por semana.

Nas receitas apresentadas, indico sempre o número de porções sugerido. Essas porções podem e devem ser ajustadas conforme as necessidades de cada membro da família. Se tiver interesse em conhecer as necessidades específicas de cada um, recomendo sempre um acompanhamento nutricional individualizado. Ainda assim, pode orientar-se pelo número de porções que está indicado em cada receita e selecionar a quantidade necessária para cobrir as refeições da sua semana.

PLANEIE O SEU MENU SEMANAL

Depois de escolher as receitas de acordo com as quantidades necessárias, organize-as pelos dias da semana, caso isso lhe traga mais clareza e facilite a sua rotina. Ter este quadro visual pode ser útil para quem gosta de visualizar a semana de forma estruturada. No entanto, se não sentir necessidade, este passo

não é essencial para a sua organização e pode perfeitamente ser dispensado. Deixo um esquema para preencher e o meu exemplo para que se possa inspirar.

TOSTA CREMOSA DE COGUMELOS E QUEIJO COTTAGE



3 PORÇÕES



10 MIN.

INGREDIENTES

50 g de cogumelos frescos
2 c. de sobremesa de azeite
1 c. de chá de alho em pó
1 c. de sopa de molho de soja
3 fatias de pão, de preferência integral ou de sementes
50 g de queijo cottage
1 molho de rúcula
1 c. de sobremesa de sementes de sésamo

PREPARAÇÃO

Comece por saltear os cogumelos numa frigideira com 1 colher de sobremesa de azeite e o alho em pó.

Quando os cogumelos estiverem cozinhados, adicione a colher de sopa de molho de soja e envolva muito bem.

Entretanto, barre o pão previamente torrado com o queijo cottage. Cubra com a rúcula e disponha os cogumelos. Finalize com as sementes de sésamo por cima e 1 fio de azeite em cada tosta.



UM GUIA PRÁTICO PARA ORGANIZAR O MENU DAS SUAS SEMANAS

Quantas vezes abre a porta do frigorífico e não sabe o que cozinhar? A solução rápida passa por encomendar comida ou preparar a primeira coisa que encontra, resultando em refeições incompletas e sem grande interesse nutricional.

A nutricionista Bárbara Oliveira apresenta a solução: este livro, mais do que receitas fáceis, saborosas e nutricionalmente equilibradas, fornece, também, ferramentas e inspiração para transformar a sua rotina alimentar para melhor, conseguindo com isso ter mais tempo livre e muito menos stress na hora de preparar as refeições.

Baseado em anos de experiência, este livro é transformador: «Imagine acordar numa segunda-feira com todas as suas refeições da semana planeadas. Imagine a tranquilidade por não precisar de correr para o supermercado a meio da semana ou encomendar uma refeição de última hora.» Não é difícil de imaginar e, neste livro, Bárbara Oliveira mostra-lhe como o pode fazer.

Inclui mais de 40 receitas:

- Pequeno-almoço
- Lanche
- Entradas
- Refeições principais
- Sobremesas



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN: 978-989-787-956-2



9 789897 879562