



# PREPARAR, COZINHAR E COMER.

**GUIA PARA UMA COZINHA SAUDÁVEL:  
PASSO A PASSO PARA INICIANTE.  
COMPRAS, PREPARO  
E REFEIÇÕES SAUDÁVEIS.**

# Introdução

**“90% da nossa saúde vem das nossas escolhas alimentares e hábitos de vida. 10% vem da nossa genética.”** — Dr. Jeffrey Blend, criador da medicina funcional. Se você quer melhorar sua nutrição e priorizar sua saúde, este guia é um passo nessa direção. Refeições preparadas em casa promovem hábitos e alimentação saudáveis.

Esse é um guia criado para te ajudar a cozinhar o básico de forma saudável. Embora não seja um livro de receitas, trago **dicas práticas** e informações importantes para facilitar sua vida na cozinha. O foco é no **planejamento e logística**, para você fazer *meal prep* em casa, ganhar tempo e qualidade na alimentação.

**Fazer meal prep dá trabalho, mas não precisa ser difícil.** Espero que esse material te ensine e inspire a cozinhar mais. Suas habilidades melhorarão com o tempo! Aderir a novos hábitos e aprender a cozinhar não serão uma trajetória linear. Altos e baixos fazem parte do processo, mas consistência e pequenos passos são chaves para o sucesso. Mantenha o foco no seu objetivo, coloque sua saúde no topo da lista de prioridades e veja sua performance e bem-estar melhorarem.

Já trabalho na indústria de alimentação há mais de 10 anos e, infelizmente, posso dizer que **muitas vezes o lucro vem antes da saúde**. Isso significa que muitos restaurantes e marcas optam por certas práticas que geram mais lucro para a indústria, mesmo que a qualidade da comida seja comprometida. O uso de ultraprocessados está no centro dessa prática. Entregar um produto mais fresco, nutritivo e saudável para clientes nem sempre é a prioridade. Por isso, **investir em refeições preparadas em casa com alimentos in natura é a melhor receita para sua saúde**. Existem ótimos restaurantes e marcas comprometidos com a qualidade — aqui você vai aprender como fazer boas escolhas.



POR QUE PREPARAR SUAS REFEIÇÕES?	4
PASSO 1 ORGANIZE SUA DISPENSA	8
PASSO 2 LISTA DE COMPRAS	11
PASSO 3 ORGANIZE SUA COZINHA	16
PASSO 4 PREPARANDO SEUS ALIMENTOS	18
PASSO 5 COZINHANDO E FRACIONANDO REFEIÇÕES	23
PASSO 6 REVISITANDO SUA GELADEIRA	27



# POR QUE PREPARAR SUAS REFEIÇÕES?

**Para sobrar mais tempo.** Reservar um tempo para fazer todo o preparo e cozimento da semana otimiza sua rotina e economiza tempo no dia-a-dia. Você terá refeições prontinhas todos os dias!

**Para economizar dinheiro.** Planejar suas compras e refeições com antecedência evita gastos desnecessários. Compras por impulso, desperdício de alimentos e pedidos no iFood de última hora saem mais caros no final das contas.

**Para melhorar sua saúde.** Refeições caseiras estão associadas a hábitos alimentares de mais qualidade, como consumir mais alimentos in natura, por exemplo.

**Outros benefícios.** Passar mais tempo com a família ou com você mesmo, desenvolver uma nova habilidade e cozinhar como uma atividade terapêutica são exemplos de outros benefícios proporcionados pelo *meal prep*.

## Alguns princípios básicos.

Antes de começar, vamos explorar alguns princípios básicos que tornarão o preparo de refeições saudáveis mais fácil.

### Limpe sua despensa e geladeira

Evite os produtos que não contribuem com uma alimentação saudável — os **ultraprocessados** (aprenda mais no quadro abaixo)! Certos condimentos, refeições congeladas para microondas, as carnes embutidas, refrigerantes, bolachas e salgadinhos são exemplos. Naturalmente, opções mais saudáveis tomarão o espaço dos ultraprocessados à medida que você aderir a novos hábitos.

## O que são alimentos ultraprocessados?

São produtos alimentícios fabricados para serem "atravesantes" e terem uma longa data de validade. Ultraprocessados contêm ingredientes que contribuem para o desenvolvimento de doenças, além do precário valor nutricional. Atente-se aos aditivos: açúcar, sódio, óleos, gomas, aromas, corantes e conservantes, que geralmente tornam produtos alimentícios mais saborosos, crocantes e cheirosos.

### Sistema de Classificação NOVA dos Alimentos.

#### **Leia os rótulos nutricionais e a lista de ingredientes**

Saiba o que você está colocando no seu corpo. Quanto mais curta a lista e mais ingredientes conhecidos, melhor. Quando a lista de ingredientes é longa, maiores as chances da presença de algo indesejável. Passe a observar a lista de ingredientes com mais atenção.

#### **Dê prioridade a alimentos in natura e minimamente processados**

Frutas, legumes, carnes frescas, ovos, nozes, sementes, grãos, massas integrais, pães, queijos, certos alimentos congelados e conservas podem fazer parte de uma alimentação saudável. Confira a classificação de alimentos NOVA abaixo.

## **Classificação de alimentos NOVA**

<b>In natura ou minimamente processados</b>	<b>Ingredientes culinários processados</b>	<b>Alimentos processados</b>	<b>Alimentos ultraprocessados</b>
<p>Alimentos que não sofreram processamento ou passaram por técnicas mínimas de processamento como fracionamento, moagem, pasteurização entre outros.</p>  <p>Exemplos: Legumes, frutas, raízes e tubérculos, grãos, nozes, carne bovina, ovos, frango, leite</p>	<p>Estes são obtidos a partir dos alimentos in natura e minimamente processados que são utilizados para temperar, cozinhar e criar preparações culinárias.</p>  <p>Exemplos: Sal, açúcar, óleos vegetais, manteiga e outras gorduras.</p>	<p>São alimentos in natura ou minimamente processados aos quais foram adicionados ingredientes culinários processados. Eles são necessariamente industrializados.</p>  <p>Exemplos: Vegetais ou carne em solução salina, frutas em calda ou cristalizadas, pães, queijos ou purês.</p>	<p>São produtos alimentícios derivados de alimentos ou partes de alimentos, sendo adicionados aditivos alimentares e cosméticos não utilizados na culinária.</p>  <p>Exemplos: Fórmulas infantis, biscoitos, sorvetes, shakes, refeições prontas, refrigerantes e outras bebidas açucaradas, hambúrgueres, nuggets.</p>

Alimentos em sua forma integral, ou o mais próximo disso, são a base de uma alimentação saudável. Eles são ricos em nutrientes benéficos para o seu corpo. O Guia Alimentar para a População Brasileira foi especialmente criado para promover a alimentação saudável no Brasil. Ele é completo e de fácil compreensão.

[Confira o Guia Alimentar para a População Brasileira.](#)

## Quanto tempo e dedicação é necessário investir no planejamento de refeições?

### Ida ao mercado e feira


**Normalmente, recomendo uma compra no supermercado e feira a cada duas semanas,** é o que costuma ser suficiente para uma ou duas pessoas. Considere café da manhã, almoço e jantar em casa, e comer fora uma vez por semana. Muito provavelmente, você precisará de uma ida extra ao mercado ou feira dentro dessas duas semanas, para repor alimentos fresco ou algum ingrediente que esteja precisando.

### Cronograma da semana

Em média, calcule de 4 a 6 horas semanais para serem dedicadas à sua alimentação. Isso inclui fazer compras e preparar suas refeições. No fim, **é menos de uma hora por dia.** Nem é tanto assim, concorda? Você pode tirar um dia para fazer as compras e começar o preparo dos alimentos e outro para cozinhar e porcionar tudo.

### Organize-se para ter sucesso

Invista em alguns **utensílios básicos de cozinha:** uma tábua de cortar grande (evite plástico), termômetro para carnes (opcional), faca de cozinha afiada, potes que possam ir ao forno e airfryer, tigelas, formas de assar e duas panelas maiores. Confira se a temperatura da sua geladeira está ajustada corretamente (entre 0°C e 4°C).



Vamos conversar mais sobre sua alimentação?  
Marque uma conversa [aqui](#) e vamos bater um papo sem compromisso.

# Quais são as etapas que vamos explorar esse guia?

## **Etapa 1 - Organize sua despensa.**

Tenha à mão ingredientes que facilitarão e contribuirão para uma cozinha mais saudável.

## **Etapa 2 - Lista de compras.**

Pense no cardápio e confira o que você já tem em casa ao fazer sua lista. Saber o que comprar economiza tempo e ajuda a seguir o planejamento.

## **Etapa 3 - Fique confortável na sua cozinha.**

Depois de organizar a despensa e fazer as compras, é hora de ajeitar a cozinha para facilitar o preparo das refeições e garantir que tudo dê certo.

## **Etapa 4 - Preparando seus alimentos.**

Corte, lave, tempere seus alimentos com antecedência. Pode ser um ou dois dias antes de cozinhar.

## **Etapa 5 - Cozinhando e porcionando suas refeições.**

Aqui é onde seu planejamento se concretiza. Com o tempo, fica cada vez mais fácil ser criativo e variar o cardápio.

## **Etapa 6 - Revisitando sua geladeira.**

Toda semana, confira o que você já tem na sua despensa e geladeira, planeje-se e vá às compras de novo.

Cada vez que repetir o processo, você aprende mais e se organiza melhor. Se você é iniciante na cozinha, eu recomendo começar com uma ou duas passos por dia e ir avançando aos poucos, ao invés de fazer tudo no mesmo dia. Nada como a prática para aprender o que funciona melhor para você.

Agora vamos nos aprofundar em cada etapa.



# 1. ORGANIZE SUA DESPENSA

## O QUE VOCÊ PRECISA TER NA SUA DESPENSA?

Já conversamos sobre alguns princípios básicos, o que evitar, priorizar e um pouco de planejamento. Agora é hora de abastecer sua despensa com os essenciais — **comece sua lista de compras!**

### ✓ Azeite de oliva

A melhor opção é o extravirgem, prensado a frio, pois é minimamente processado e preserva os nutrientes. É rico em antioxidantes, ideal para cozimento em **fogo médio a alto** (até 180°C) e para finalizar pratos.

### ✓ Óleo de côco

Tem ação anti-inflamatória natural, é bom para preparações em **temperaturas mais altas**. O óleo não refinado dá um sabor especial aos pratos.

### ✓ Óleo de gergelim e amêndoas, prensados a frio e não refinados (opcional)

Use **somente para finalizar** pratos. Eles realçam o sabor, mas não suportam altas temperaturas.

### ✓ Manteiga e óleo de abacate

São boas opções para cozimento em **altas temperaturas**. A manteiga (e o ghee) dão mais sabor aos pratos, enquanto o óleo de abacate é neutro.

### ✓ Ervas desidratadas

Salsinha, coentro, tomilho, orégano,, manjericão... vale tudo! Ervas secas funcionam bem, as frescas têm mais sabor e nutrientes. **Use as ervas para variar e realçar o sabor dos pratos.**

Os óleos de semente refinados são polêmicos, mas em pequenas quantidades não há problema.

*Dica rápida: conserve as ervas frescas “plantadas” em um copo com água, cobertas com um saco plástico na geladeira, ou enroladas em papel toalha dentro de um saco plástico na gaveta.*

### ✓ Especiarias e tempero

Cúrcuma (açafrão-da-terra), gengibre, alho, cebola, páprica, pimenta-do-reino... Especiarias também **realçam o sabor dos pratos**. É possível criar um prato diferente trocando apenas o tempero. Não esqueça do sal marinho.

### ✓ Nozes e sementes

Esses pequenos aliados dão um toque especial em saladas, bowls de café da manhã e lanches. São **ricos em minerais e gorduras boas!**

### ✓ Grãos (leguminosas e cereais)

Grãos secos têm longa durabilidade, são acessíveis e salvam o dia quando a geladeira está vazia. O mesmo vale para os enlatados, mas atente-se aos **ingredientes adicionados!**

### ✓ Molhos prontos

Geralmente, molhos exigem mais tempo de preparo. Por isso, faça com antecedência ou tenha à mão algumas boas opções prontas. Lembre-se de conferir se a **lista de ingredientes**.

### Sobre utilizar óleos durante o cozimento!

É importante evitar que cheguem ao ponto de fumaça. Óleos não refinados contém mais nutrientes e são sensíveis à temperatura. Os refinados são resistentes, mas contém menos nutrientes. Prefira cozinhar em temperaturas mais baixas e evitar frituras. Caso o óleo atinja o ponto de fumaça, você pode descartá-lo e recomeçar o preparo.

### Sobre a lista de ingredientes.

Simple e curta. Uma lista longa e com nomes complicados são característica de um produto ultraprocessado.

## Outros itens importantes da despensa

### ✓ Comidas fermentadas

logurte, tempeh, kombucha, kefir.

#### **Alimentos fermentados são**

**probióticos:** eles ajudam a aumentar a diversidade dos microrganismos no seu intestino, os quais otimizam a digestão, produzem vitaminas e colocam com a saúde do corpo humano. Apesar de não serem muito popular na cozinha brasileira, fermentados possuem benefícios à saúde.



## ✓ Líquidos

Água de coco para hidratação, chás de ervas para ajudar na digestão ou no sono, e leite (animal e vegetal) para vitaminas de frutas.

## ✓ Açúcar

Uma boa prática é consumir açúcar com **moderação**, optando por fontes minimamente processadas, como mel e tâmaras. **O açúcar costuma aparecer “escondido” em alimentos industrializados de várias formas:** nomes terminados em “ose” geralmente indicam açúcar (maltose, sacarose, frutose, dextrose).

Dica rápida: uma alternativa para substituir o açúcar refinado é o açúcar de coco! Mantenha a mesma proporção.

## Uma despensa bem abastecida tem lanchinhos saudáveis!

- **Pipoca:** muito rápido e prático de fazer.
- **Chocolate amargo:** um estimulante natural de serotonina.
- **Frutas:** secas, in natura ou com pasta de amendoim.
- **Nozes, castanhas e sementes:** um punhado ajuda a promover a saciedade.

Despensa organizada. Agora é hora de ir às compras!

## Seguir ou não seguir uma receita? Eis a questão.

Recomendo prestar atenção em duas diretrizes na hora de escolher uma refeição — **Possui alimentos in natura e uma composição balanceada?** Seguir uma receita pode ser trabalhoso, mas é uma ótima opção para cozinhar algo especial ou para quem não tem experiência na cozinha. Aprender algumas diretrizes lhe dará mais conhecimento a longo prazo, além de praticidade no dia-a-dia. Preparar refeições simples não exige receitas gourmet, principalmente quando você pega o jeito! **Opte por ingredientes clássicos da gastronomia brasileira, abuse de alimentos in natura e descomplique.**



## 2. LISTA DE COMPRAS

### DICAS PARA UMA LISTA DE COMPRAS

Fazer uma lista é planejar. Além disso, **a lista torna suas compras mais conscientes, rápidas, evita desperdícios e gastos extras.** Na porta da geladeira, ou no celular, mantenha sua lista atualizada e saiba o que você já tem na sua despensa, geladeira e congelador.



#### **DESTINE 1 A 2 HORAS POR SEMANA PARA FAZER COMPRAS.**

- Inclua itens na sua lista durante o dia-a-dia, ao invés de fazê-la antes de sair para as compras — qual ingrediente acabou, o que está faltando na cozinha, o que está com vontade de comer e o que planeja cozinhar?
- Quer preparar um **prato especial**? Pesquise os ingredientes na receita e anote-os na lista também.
- **Faça escolhas conscientes.** Deixe fora da lista os ultraprocessados e inclua o que faz parte de uma alimentação in natura e balanceada. Não esqueça dos lanches e daquele chocolate também!
- Coma o arco-íris! Liste alimentos in natura e coloridos e **comece suas compras pelo hortifruti** Dê preferência ao que está na época, pois são naturalmente mais nutritivos. Experimente algo novo sempre que puder.
- Para evitar desperdício, comece comprando pequenas quantidades e ajuste conforme pegar prática. Pense em **variedade em vez de quantidade.**
- Se optar por comprar alimentos **congelados ou enlatados**, evite produtos com excesso de açúcares, sal e conservantes adicionados. Leia a lista de ingredientes!
- **Orgânicos e frescos são sempre uma escolha melhor**, tanto para sua saúde quanto para o meio ambiente.

- **Inclua proteína vegetal na sua lista de compras.** São mais acessíveis financeiramente e, além de proteínas, plantas contêm outros nutrientes únicos e benéficos para a saúde.
- Idealmente, para alimentos de origem animal, as escolhas devem ser conscientes. Por você e pelo meio ambiente. **Prefira produtos com selos que certificam práticas sustentáveis**, se possível. Para ovos e laticíneos, procure o selo orgânico. Para carnes bovina, suína e aves o aplicativo [Do Pasto ao Prato](#) é uma fonte de consulta confiável. Para frutos do mar, [informe-se aqui](#) ou procure os selos ASC e MSC. Opte por espécies da época e peixarias confiáveis, se possível.

## COMO ELABORAR SUA LISTA DE COMPRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA?

Compreender o que são **MACRONUTRIENTES** garante que você compre o necessário para cozinhar **refeições balanceadas**. A dica é organizar sua lista de compras por macronutrientes: **CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS e GORDURAS**. Todos são importantes!

### CARBOIDRATOS

Muito importante para produção de energia. É o combustível para o nosso cérebro. Não devemos fazer restrição e nem deixar de consumi-lo em algum horário específico.

### VITAMINAS E MINERAIS

Necessitamos consumir em menor quantidade quando comparado aos macronutrientes. Tem função reguladora no nosso organismo, auxiliando em diversas funções.

### PROTEÍNAS

São chamadas de construtoras. Formam nossos tecidos, músculo e pele. É importante o consumo em quantidade adequada.

### GORDURAS

Também possuem função energética. Ajudam na produção de hormônios e transportam vitaminas. Devem ser consumidos em quantidade adequada.



De forma geral, uma refeição balanceada é composta por todos os macronutrientes:

**40% carboidratos | 30% proteínas | 30% gorduras**

Lembrando que essa proporção pode variar de acordo com seus objetivos e apenas um profissional da saúde especializado poderá ajudá-lo propriamente.

Porém, vale ressaltar que sua refeição não se limita apenas a nutrientes. Quais cores, sabores e texturas você prefere? Lembre-se das suas refeições favoritas, que tragam memórias, tradições e afeto. Pense no cheirinho de alho frito, naquele stroganofe de domingo.

## 2.1 Alimentos ricos em **proteínas**: escolha 3 ou 4

Se você já tem alimentos ricos em proteínas em sua despensa, geladeira ou freezer, reconsidere o quanto você precisa comprar.

### Fontes de proteína **animal**

- Peixes e frutos do mar (também são fonte de gorduras saudáveis)
- Aves (frango, pato, peru)
- Carne vermelha (boi, porco, carneiro, cordeiro)

**Dica:** carnes podem ser compradas em maior quantidade para serem congeladas. Após a compra, congele o que não for cozinhar nos próximos 3 dias.

### Fontes de proteína **vegetal**

- Soja (tofu, tempeh, verde)
- Feijão (branco, marrom, vermelho, preto)
- Lentilha (verde, marrom)
- Grão-de-bico
- Ervilha
- Quinoa

**Dica:** grãos secos ou enlatados têm longa durabilidade, são mais acessíveis financeiramente e causam menos impacto no meio ambiente. Eles devem fazer parte dos itens essenciais em sua despensa. Você pode cozinhar em grandes quantidades e congelar!

Leguminosas (feijão, lentilha) são sementes de vagens e as **principais fontes de proteína vegetal**. Também podem ser chamadas de grãos, grupo no qual estão incluídos os cereais (aveia, trigo), além das leguminosas.

Grãos também são fontes de fibras e carboidratos.

## 2.2 Alimentos ricos em **carboidratos**: inclua 3 ou 4 opções em sua lista

- Raízes e tubérculos: batata doce, baroa e inglesa, abóboras, inhame, mandioca, cenoura, beterraba
- Grãos: arroz, milho, trigo, amaranto, centeio, quinoa
- Pães, cuscus, polenta e outros alimentos minimamente processados feitos com esses grãos, cereais, tubérculos e raízes

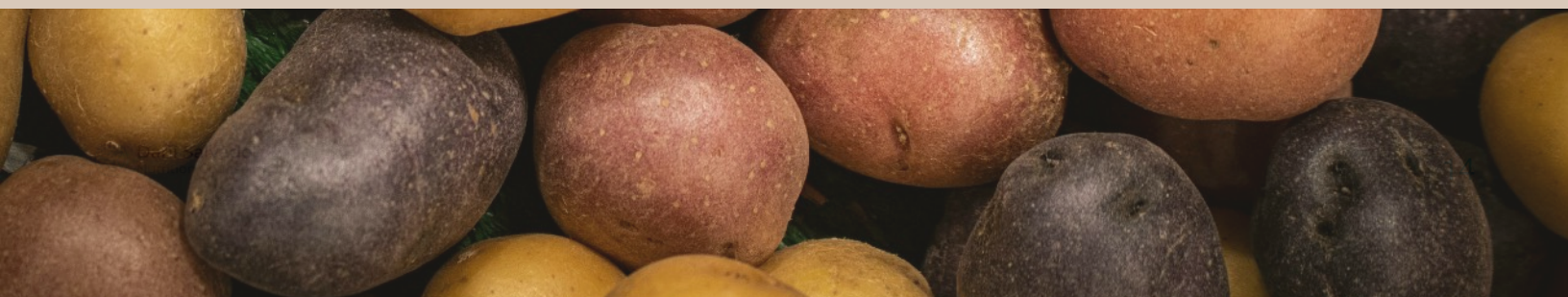
**Dica:** Já vimos que grãos secos têm longa durabilidade e devem ser itens da sua despensa. Raízes e tubérculos também duram um período longo, mesmo fora da geladeira. Após cozidos, todos devem ser mantidos refrigerados e podem ser congelados.

### 2.2.1 **Fibra**: inclua mais 3 ou 4 opções em sua lista

- Verduras: espinafre, couve, acelga, alface, rúcula e todas folhas verdes.
- Legumes: pimentão, pepino, brócolis, couve-flor, repolho roxo e verde, aspargos, abobrinha, berinjela e todos os frutos.
- Frutas: banana, mamão, maçã, laranja, abacaxi, goiaba, caqui, tomate, abacate.

**Dica:** esses alimentos são mais delicados, têm curta durabilidade e precisam ser mantidos na geladeira o tempo todo. Provavelmente, será necessário fazer aquela ida extra ao mercado para repor os vegetais e frutas frescas. Comprar alimentos congelados também são uma opção a considerar aqui. Confira a disponibilidade.

A **fibra é uma subcategoria dos carboidratos** e estão presentes em todos alimentos de origem vegetal. São prebióticas, ou seja, alimentam os microrganismos presentes no intestino. Em conjunto, a fibra (prebiótico) e os microrganismos (probióticos) são essências para a saúde digestiva.



## 2.3 Alimentos ricos em **gorduras**: escolha 3

- Sementes de linhaça, **chia** e **cânhamo** (as duas últimas também são fontes de proteína)
- Nozes, castanhas e amêndoas
- **Abacates** (também são uma fruta)
- **Ovos** (prefira orgânico, de galinhas criadas soltas e também são fonte de proteína)
- **Laticínios** (também são fonte de proteína)

**Dica:** castanhas e sementes têm longa durabilidade. Faça delas itens essenciais na despensa, assim você não precisa colocá-las na lista de compras toda vez.



### Minha experiencia pessoal

Procuro priorizar frutas e hortaliças locais, aquelas da feira do bairro. Geralmente, esses alimentos são mais frescos do que os encontrados nos supermercados por questões de logística, por isso, duram mais tempo na geladeira. É mais fácil administrar uma cozinha com alimentos frescos e variados.

Compro um pouco de cada coisa. Por exemplo: 2 abobrinhas, 2 brócolis, 1 maço de couve, 3 cenouras, 1 abóbora pequena, 2 inhames, 5 bananas e 1 bandeja de frutas vermelhas. **Pronto! Essa é a minha lista de carboidratos.** Eu não sei necessariamente como serão minhas refeições, mas tenho os ingredientes necessários para refeições balanceadas e variadas. Eu não sou master chef — e você também não precisa ser para se alimentar de forma saudável!

- Você fez suas compras, agora é hora de começar a preparar sua cozinha e seus alimentos.