

Bianca Batista Barbosa Brunna Roberta Lima de Carvalho Priscilla Pandolfo Ana Paula de Queiroz Mello

Refeições Saudáveis



©Copyright 2025. Centro Universitário São Camilo. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Guia de Preparo e Conservação de Refeições Saudáveis.

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

REITOR E PRÓ-REITOR ADMINISTRATIVO

Anísio Baldessin

PRODUÇÃO EDITORIAL Coordenadora Editorial

Bruna San Gregório

Analista Editorial

Cintia Machado dos Santos

Assistente Editorial

Bruna Diseró

Autoras

Bianca Batista Barbosa Brunna Roberta Lima de Carvalho Priscilla Pandolfo Ana Paula de Queiroz Mello

Organizadora

Ana Paula de Queiroz Mello

G971

Guia de preparo e conservação de refeições saudáveis / Ana Paula de Queiroz Mello (Org.). -- São Paulo: Setor de Publicações - Centro Universitário São Camilo, 2025.

49 p.

Vários Autores ISBN 978-85-87121-81-3

1. Técnicas dietéticas 2. Preparo de alimentos 3. Alimentação saudável 4 Higiene alimentar 5. Conservação de alimentos I. Mello, Ana Paula de Queiroz II Título

CDD: 613.2

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Lucia Pitta CRB 8/9316





Prefácio

A importância da alimentação saudável para a saúde é amplamente reconhecida. No entanto, diante de uma rotina diária intensa, com longas jornadas fora de casa e pouco tempo disponível, manter hábitos alimentares equilibrados pode parecer um grande desafio.

Como professora de Educação Alimentar e Nutricional, observo que muitas pessoas acabam recorrendo a opções rápidas e industrializadas devido à falta de tempo ou de conhecimento sobre como planejar e organizar suas refeições. No entanto, levar a própria comida para o trabalho, faculdade ou outras atividades diárias não apenas favorece uma alimentação mais nutritiva, como também contribui para a economia e a redução do desperdício de alimentos.

O e-book "Guia de Preparo e Conservação de Refeições Saudáveis" foi desenvolvido para ajudar você a superar os desafios do dia a dia e adotar uma alimentação mais equilibrada, prática e prazerosa por meio do preparo de marmitas saudáveis. Nos capítulos iniciais, são abordados conceitos essenciais de higiene e métodos de conservação, garantindo maior controle sobre a qualidade dos ingredientes e prevenindo contaminações.

Além disso, os capítulos dedicados ao preparo de sal de ervas, molhos caseiros e diversas receitas sugeridas foram pensados para tornar suas refeições mais saborosas e atrativas. Afinal, não nos alimentamos apenas pelos nutrientes presentes nos alimentos, mas também pelo prazer que eles nos proporcionam.

Neste guia, você encontrará dicas práticas para planejar suas refeições, técnicas seguras de conservação e sugestões que tornarão sua alimentação fora de casa mais acessível e eficiente. Meu desejo é que este material seja um incentivo para que cada vez mais pessoas adotem a marmita como uma grande aliada na busca por uma vida mais saudável.

Boa leitura e sucesso em sua jornada alimentar!

Mônica Santiago Galisa

<u>sumário</u>



Apresentação

Este *e-book* é resultado do **Programa de Orientação Alimentar (POA)**, desenvolvido por alunas de graduação em Nutrição, sob supervisão docente. Este material foi desenvolvido inicialmente para os colaboradores do Centro Universitário São Camilo, inspirado na essência do "Guia Alimentar para a População Brasileira".

O POA promoveu encontros presenciais, incluindo palestras e uma oficina culinária, fomentando um ambiente de aprendizado colaborativo e de troca de experiências. Nessas sessões, os participantes exploraram conceitos de alimentação adequada e saudável, aprendendo a aplicá-los no cotidiano. O formato dinâmico foi cuidadosamente planejado para estimular a reflexão dos participantes.

Neste guia, você encontrará o passo a passo da nossa oficina, traduzindo os conceitos discutidos em práticas acessíveis, com foco no preparo e na conservação de refeições e na otimização do seu tempo. Esperamos que este material inspire pequenas mudanças que contribuam para refeições mais equilibradas e saudáveis no seu dia a dia.

Guia de Preparo e Conservação de Refeições Saudáveis.

























Depoimentos da equipe técnica

"Participar do POA foi uma experiência incrível! Levar conhecimento sobre alimentação e aprender com as trocas foi enriquecedor. Sair da teoria e exercer o papel de nutricionista-educadora foi gratificante. A oficina de marmitas saudáveis, que deu origem a este *e-book*, foi um dos grandes destaques. Agradeço às minhas colegas, à professora e aos participantes pelo engajamento!"

Bianca Batista Barbosa

"O desenvolvimento do POA possibilitou a conexão entre a teoria e a prática. A cada encontro, por meio das experiências compartilhadas, tive a sensação de que o conhecimento só atinge seu verdadeiro propósito quando se torna acessível e transforma realidades. Esse percurso me permitiu enxergar as áreas de nutrição e educação com ainda mais sensibilidade e respeito, compreendendo que promover a saúde vai além da transmissão de informações: exige escuta ativa, acolhimento e respeito às singularidades. O projeto reforçou que, além de ser um profissional da saúde, o nutricionista é um facilitador do saber, capaz de orientar escolhas mais assertivas e equilibradas. Sou grata pela oportunidade de desenvolver este trabalho."

Brunna Roberta Lima de Carvalho

"Desenvolver o POA para a comunidade camiliana teve um significado especial, pois é neste Centro Universitário que compartilhamos parte da nossa rotina. Discutir saúde e divulgar o "Guia Alimentar para a População Brasileira" reforçou o meu sentimento sobre a importância da nutrição, especialmente em uma era acelerada, na qual muitas vezes nos desconectamos do simples ato de alimentar-nos. Orientar meus colegas sobre como pequenas mudanças podem gerar grandes impactos me mostrou que, por meio do conhecimento, podemos transformar a qualidade de vida das pessoas. Sou imensamente grata por essa oportunidade."

Priscilla Pandolfo

"Participar da organização do POA é sempre uma experiência enriquecedora, tanto profissional quanto pessoalmente. No início, muitos participantes apresentaram dúvidas e inseguranças sobre sua alimentação, mas, com o suporte oferecido pelas alunas, conseguiram desenvolver uma relação mais saudável com a comida e entender a importância da nutrição no dia a dia. É gratificante ver as mudanças acontecendo – desde pequenas melhorias nos hábitos alimentares até relatos de mais disposição, controle de peso e bem-estar geral. O engajamento da equipe técnica e a troca de experiências entre os participantes do POA foram fundamentais para o sucesso do programa. Como nutricionista e educadora, reforço a importância desse tipo de iniciativa, que democratiza o acesso à informação e empodera as pessoas a fazerem escolhas mais saudáveis de forma consciente e sustentável."

Ana Paula de Queiroz Mello



Higiene pessoal

Antes de manusear qualquer alimento, lave bem as mãos com água e sabão por, no mínimo, 40 segundos. Realize esse procedimento, principalmente, após usar o banheiro, tocar em animais, manusear o celular, lidar com lixo ou manipular alimentos crus, especialmente carnes. Seque as mãos com papeltoalha descartável.

Portaria CVS n° 05, de 09/04/2013.



Higiene dos utensílios

Certifique-se de que **placas de corte,** facas e outros utensílios estejam devidamente higienizados. Após o uso com carnes, aves ou peixes crus, lave-os com água e detergente e, em seguida, sanitize com álcool 70%. Evite **tábuas de madeira**, pois elas retêm mais facilmente resíduos de alimentos, umidade e microrganismos. Prefira placas de **polipropileno.**

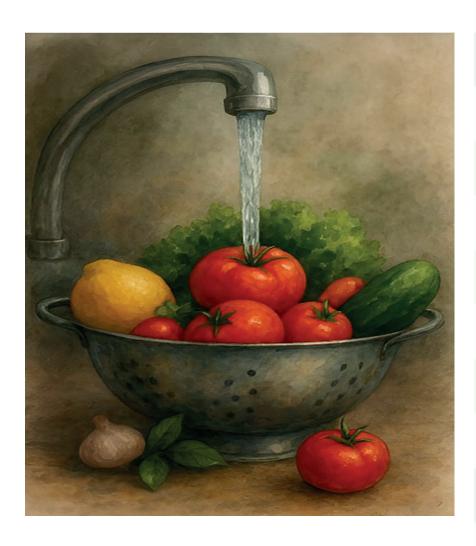
Portaria 2619/11, SMS/PMSP e RDC n° 216/2004.



Higienização dos alimentos

Garanta a correta higienização de frutas, verduras e legumes para garantir a segurança alimentar. O uso de **hipoclorito de sódio** é uma das maneiras mais efetivas de eliminar microrganismos dos alimentos.

Portaria 2619/11, SMS/PMSP.



Realize a higienização de maneira adequada*

- 1. Retire o excesso de sujeira e resíduos dos alimentos usando água corrente;
- 2. Dilua 1 colher de sopa (15 ml) de hipoclorito de sódio a 2,5% em um litro de água;
- 3. Deixe os alimentos imersos nessa solução por 15 minutos;
- 4. Após o tempo de imersão, enxágue bem os alimentos em água corrente para remover o excesso de hipoclorito;
- * Siga sempre a recomendação do fabricante indicada no rótulo.

Portaria 2619/11, SMS/PMSP.

Dicas

O hipoclorito de sódio pode ser substituído por **água sanitária** comercial sem perfume, desde que o produto seja indicado para desinfecção no rótulo. Se a água sanitária contiver 2,5% de hipoclorito de sódio, dilua 1 colher de sopa para cada litro de água. Verifique sempre as instruções do fabricante para garantir o uso correto e seguro.

Portaria 2619/11, SMS/PMSP.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece gratuitamente o hipoclorito de sódio nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).



Dispensam desinfecção

- Frutas, legumes, verduras e outros vegetais que serão cozidos ou submetidos ao calor;
 - Frutas com casca não comestível;
- Frutas, legumes e outros vegetais usados no preparo de sucos e vitaminas, desde que suas cascas não sejam aproveitadas no processo.

Portaria 2619/11, SMS/PMSP.



Contaminação cruzada

Mantenha sempre alimentos crus, como carnes e vegetais, separados dos alimentos já cozidos ou prontos para o consumo. Evite lavar carnes antes do preparo, pois essa prática aumenta o risco de espalhar microrganismos nas superfícies próximas. Essas medidas previnem a contaminação cruzada, impedindo que microrganismos presentes nos alimentos crus contaminem aqueles já preparados e seguros para o consumo.

RDC n° 216/2004.



Sais de ervas

Substitua o sal comum por sais de ervas, que são uma ótima alternativa para **reduzir o consumo de sódio, principal componente do sal de cozinha,** e agregar sabor com ingredientes naturais. Use-os em saladas, carnes, grãos e outros pratos.

Sal de ervas com alecrim e alho

Ingredientes: 1 colher de sopa de sal grosso, 1 colher de sopa de alecrim desidratado e 1 colher de sopa de alho em pó.

Sal de ervas com manjericão e orégano

Ingredientes: 1 colher de sopa de sal grosso, 1 colher de sopa de manjericão desidratado e 1 colher de sopa de orégano desidratado.

Sal de ervas com salsinha e tomilho

Ingredientes: 1 colher de sopa de sal grosso, 1 colher de sopa de salsinha desidratada e 1 colher de sopa de tomilho desidratado.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura fina e homogênea. Transfira o conteúdo para um pote de vidro limpo e seco, com tampa, para garantir que o sal de ervas mantenha seu sabor e aroma por mais tempo. Armazene em local fresco e seco.

Verifique a validade das ervas desidratadas conforme indicado na embalagem. Conheça outras opções: https://www.youtube.com/watch?v=UfetzdOcHls





Molhos caseiros

Uma excelente alternativa é consumir molhos caseiros no lugar dos industrializados, que costumam ser ricos em conservantes, açúcar e sódio.



Molho de mostarda e mel

Ingredientes: 1 colher de sopa de mostarda, 1 colher de chá de mel, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, suco de 1/2 limão, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo: misture a mostarda e o mel em um recipiente até obter uma pasta homogênea. Adicione, aos poucos, o azeite e o suco de limão, mexendo bem para emulsionar o molho. Tempere com sal e pimenta a gosto, misturando até que a textura fique suave e uniforme.

Dica: esse molho é perfeito para saladas verdes. Ajuste o sabor conforme o seu gosto, adicionando mais mel para um toque mais doce ou mais limão para maior acidez.





Molho de iogurte com limão

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural desnatado (160 g), suco de 1/2 limão, 7 folhas de hortelã picadas e sal a gosto.

Modo de preparo: misture o iogurte, o suco de limão e as folhas de hortelã picadas em um recipiente. Tempere com sal a gosto e mexa até obter uma mistura homogênea.

Dica: esse molho é ótimo para saladas frescas. Ajuste o sabor conforme o seu gosto, adicionando mais hortelã para frescor ou mais limão para acidez.

Conheça outras opções: https://www.youtube.com/watch?v=ialxLBK_Oa0&t=416s

Branqueamento

O **branqueamento** é uma técnica de cozimento rápido, utilizada principalmente para conservar a cor, o sabor, a textura e os nutrientes dos vegetais, além de prepará-los para o congelamento ou para o uso em outras receitas. Esse processo consiste em cozinhar brevemente os vegetais em água fervente, seguido de um choque térmico em água gelada.





Branqueamento de vegetais

Modo de fazer:

Lave bem os vegetais e corte-os em pedaços de tamanhos semelhantes. Ferva água com uma pitada de sal, adicione os vegetais e cozinhe por 1 a 4 minutos, conforme o tipo, até que fiquem levemente cozidos, firmes e com cor vibrante.

1 minuto: vagem, espinafre, pimenta, alho, rabanete, couve-flor, chuchu, brócolis e pimentão.

2 minutos: cebola, abobrinha, batata-doce, berinjela e batata.

3 minutos: aipo, beterraba, abóbora, nabo, salsão e mandioquinha.

4 minutos: couve-de-bruxelas e cenoura.

Retire os vegetais da água fervente e transfira-os imediatamente para um recipiente com água bem gelada, de preferência com gelo. Isso interrompe o cozimento e ajuda a preservar a cor e a textura. Após cerca de 2 minutos, escorra os vegetais e seque-os bem com papel-toalha.



Eles podem durar até 3 meses no freezer.

Fonte: https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/09/17/tecnica-culinaria-branqueamento/





Remolho

Remolho é uma técnica que envolve deixar os grãos de molho em água por um período antes do cozimento. A prática é especialmente indicada para feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha.

Esse processo **melhora a digestibilidade, diminui o tempo de cozimento e facilita a absorção de nutrientes.** Também reduz a presença de antinutrientes (como fitatos e inibidores de enzimas, que podem prejudicar a absorção de minerais como ferro e zinco), bem como de oligossacarídeos (açúcares complexos que podem causar gases e desconforto abdominal), tornando a digestão dos grãos mais fácil e eficiente.

Remolho longo (de 8 a 12 horas)

Comece selecionando e lavando os grãos em água corrente para remover impurezas. Coloque-os em uma tigela e cubra-os com água fria, permitindo que os grãos absorvam a água e aumentem de volume. Descarte qualquer grão que flutuar. Deixe-os de molho por 8 a 12 horas, trocando a água uma vez durante esse período.

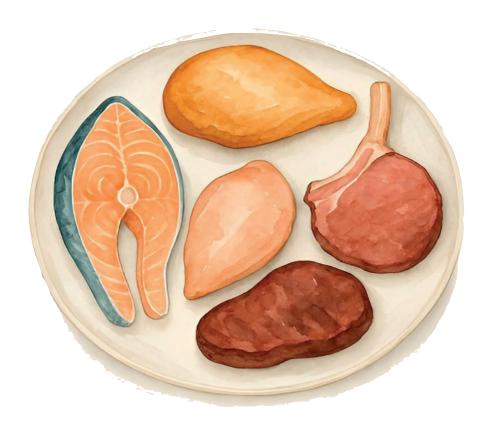
Remolho a quente (rápido)

Coloque os grãos em uma panela de pressão e cubra-os com água. Leve ao fogo e, assim que a panela alcançar a pressão, cozinhe por 3 minutos. Após esse tempo, desligue o fogo e aguarde até que a pressão saia completamente. Descarte a água do cozimento, pois ela contém os antinutrientes dissolvidos.

Lembre-se: grãos como lentilhas e ervilhas cozinham mais rapidamente e não devem ser cozidos na panela de pressão.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=PWPZMF4p9us



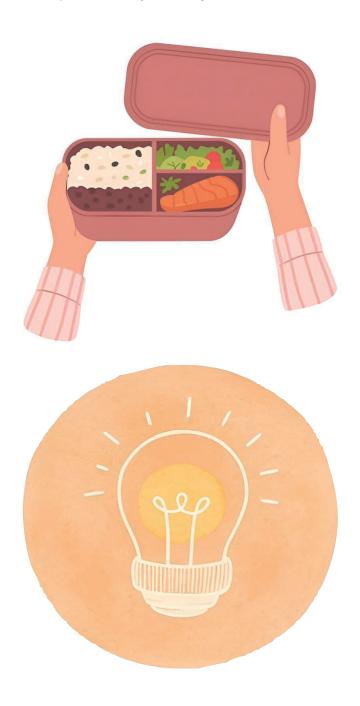


Técnicas básicas para o preparo de proteínas

Mantenha a qualidade nutricional dos alimentos, reduza a adição de gorduras e torne o preparo de proteínas mais prático e saudável. Aqui estão algumas das principais técnicas para o preparo de proteínas, como carnes, aves, peixes, ovos e proteínas vegetais (tofu, grãos etc.), que podem ser facilmente incorporadas ao seu dia a dia.

- Prefira carnes magras, como frango sem pele, peixes e cortes magros de carne bovina ou suína;
- Substitua molhos prontos por ervas, especiarias, limão e alho;
- Evite frituras: opte por assar, grelhar ou cozinhar a vapor;
- Use azeite com moderação, mesmo sendo saudável, para controlar as calorias.

Guia de Preparo e Conservação de Refeições Saudáveis.



Prepare a marmita

As marmitas são uma solução prática para garantir refeições equilibradas e nutritivas ao longo da semana, adaptadas às suas necessidades. Agora que você já aprendeu a preparar os diferentes grupos alimentares, monte uma marmita saudável e completa.

Dicas para otimizar sua marmita

Varie: alterne as proteínas, legumes e grãos ao longo da semana para garantir diversidade de nutrientes e de sabores em suas refeições.

Armazene: congele as marmitas que não serão consumidas em 2 a 3 dias e mantenha as outras na geladeira, preservando a segurança alimentar.

Priorize a praticidade: prepare suas refeições em um único dia para economizar tempo durante a semana e facilitar a adesão a uma alimentação saudável.



Congelando a marmita

Agora que você já sabe montar marmitas equilibradas e nutritivas, é hora de aprender a congelá-las do jeito certo. Isso ajuda a manter o sabor, a textura e a segurança dos alimentos, garantindo refeições práticas e saudáveis ao longo da semana.



A escolha do recipiente

Utilize recipientes de vidro com tampa hermética ou **plásticos livres de BPA** (**bisfenol A**). Prefira potes de vidro, pois não retêm odores, são fáceis de limpar e podem ser levados diretamente do freezer ao micro-ondas.

Se optar por plástico, escolha recipientes com a indicação "BPA free".

Sempre que possível, **opte por recipientes com divisórias** para evitar a mistura de diferentes tipos de alimentos (preparações secas, preparações com molhos, legumes), preservando a textura e o sabor. Escolha recipientes do tamanho adequado para a refeição, evitando potes excessivamente grandes, que podem conter ar em excesso e resultar em queimaduras por congelamento.



Temperatura ideal

Descongele os alimentos conforme as instruções do fabricante. Se não houver essa orientação, descongele em temperaturas abaixo de 5°C, o que corresponde à geladeira, ou use o micro-ondas ou forno, desde que o alimento seja cozido imediatamente após o descongelamento. É importante garantir que o alimento esteja completamente descongelado.

Confira se o **freezer está a -18°C** ou menos, para evitar o crescimento de bactérias nos alimentos. Antes de congelar as marmitas, deixe os alimentos esfriarem na geladeira. Isso evita que a temperatura do freezer suba e previne a formação de cristais de gelo, que podem afetar a textura dos alimentos.

Não recongele alimentos, pois isso pode comprometer a qualidade e a segurança alimentar.

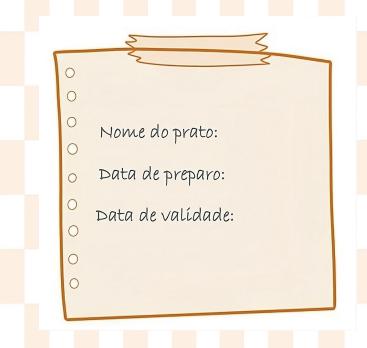


Portaria 2619/11, SMS/PMSP.

Montagem das etiquetas

Etiquete cada marmita com:

- O nome do prato ou os ingredientes principais: isso facilita a identificação rápida;
- A data de preparo: para saber há quanto tempo a refeição está no freezer
- A data de validade: considere um período de até 3 meses para consumo seguro.



Dicas inteligentes para fazer compras saudáveis

Fazer compras de maneira estratégica é o primeiro passo para manter uma alimentação equilibrada e garantir que sua cozinha esteja sempre abastecida com ingredientes frescos e nutritivos.

Seguem dicas práticas para ajudar a economizar tempo, dinheiro e proporcionar refeições saudáveis no dia a dia:

- **1. Faça a lista de compras antes de ir ao mercado:** antes de sair de casa, reserve alguns minutos para planejar o cardápio da semana. Pense nas refeições principais, nos lanches e até nas sobremesas saudáveis. Com o cardápio em mãos, monte uma lista de compras focada no que você realmente vai usar. Isso evita desperdícios e compras impulsivas, especialmente de alimentos ultraprocessados. Dica extra: evite ir às compras com fome. Isso ajuda a manter o foco nos itens da lista!
- **2. Prefira alimentos** *in natura* ou minimamente processados: frutas, verduras, legumes, grãos integrais, leguminosas (feijões), ovos e carnes frescas devem ser a base da alimentação. Eles são mais nutritivos e não contêm aditivos químicos, corantes ou conservantes. Opte por esses alimentos sempre que possível.

Se precisar comprar itens industrializados, escolha aqueles com menos ingredientes na composição e evite os que contêm açúcar, gordura hidrogenada ou aditivos artificiais.

3. Aproveite as feiras e mercados locais: além de encontrar alimentos mais frescos, você apoia produtores locais e pode economizar. Muitos desses lugares oferecem frutas e hortaliças da estação por um preço mais acessível, e com mais sabor! Fique de olho também em promoções no supermercado, que costumam ocorrer em dias específicos da semana.

Salba onde existem feiras e locais que vendem alimentos mais saudaveis por perto.

Se você esta em São Paulo/SP, acesse:https://sampamaisrural.prefeitura.sp.gov.br/

Para outras regiões, consulte os sites das prefeituras locais e secretarias de agricultura

4. Leia os rótulos com atenção: mesmo nos alimentos saudáveis industrializados, como iogurtes, pães integrais ou snacks naturais, vale a pena conferir o rótulo. Fique atento à quantidade de açúcar, sódio e gorduras. Uma regra básica: se os primeiros ingredientes da lista forem açúcar, gordura ou farinha branca, repense a compra.

Escolha produtos com menos de cinco ingredientes e com nomes que você reconhece e consiga facilmente pronunciar. Isso geralmente indica menor grau de processamento.

5. Compre porções adequadas: comprar em grandes quantidades pode parecer mais econômico, mas isso nem sempre é vantajoso, especialmente quando se trata de produtos perecíveis. Avalie o que será realmente consumido antes da data de validade e evite o desperdício.

Já para alimentos que podem ser congelados, como carnes, frango ou legumes, vale aproveitar promoções e preparar porções para congelar em casa.

- **6. Monte um estoque saudável:** tenha sempre por perto alimentos considerados coringas, que facilitam a preparação de refeições rápidas e nutritivas, como:
 - Grãos integrais (arroz, quinoa, aveia):
 - Leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico)
 - Castanhas e sementes
 - Azeite de oliva extravirgem
 - Temperos naturais (alho, cebola, ervas frescas ou secas)

Esses ingredientes ajudam a manter a base da alimentação saudável mesmo nos https://sampamaisrural.prefeitura.sp.gov.br/dias mais corridos

7. Fique atento à sazonalidade: alimentos da estação são mais baratos, nutritivos e saborosos. Além disso, variando o cardápio com o que está disponível no momento, você garante diversidade de nutrientes em sua dieta. Uma boa ideia é manter uma listinha com as frutas e verduras de cada estação colada na geladeira para facilitar na hora de montar o cardápio.

Conheça a tabela de sazonalidade dos alimentos

https://ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2024/02/Mapa-Sazonalidade-2019-a-2023_FEV24-.pdf

Desperdício de alimentos: estratégias para reduzi-lo na cozinha

Estima-se que cerca de 1/3 dos alimentos produzidos no mundo é descartado. A boa notícia é que, com pequenas mudanças de hábito, é possível evitar esse problema no dia a dia da cozinha. Neste capítulo, você vai aprender estratégias simples, práticas e eficazes para reduzir o desperdício alimentar.

1. Organize a despensa e a geladeira regularmente

Mantenha os alimentos visíveis e de fácil acesso. Muitas vezes, o desperdício acontece porque esquecemos itens no fundo da gaveta ou atrás de potes maiores.

Use o sistema PEPS (Primeiro que Entra, Primeiro que Sai): coloque os alimentos mais antigos na frente e os novos atrás.

Faça uma "limpeza geral" semanal para conferir datas de validade, condições dos produtos e oportunidades de reaproveitamento.

2. Aproveite integralmente os alimentos

Talos, cas<mark>cas e folhas que costumam ser descartados</mark> podem ser transformados em pratos saborosos e nutritivos. Algumas ideias:

- Talos de couve ou brócolis podem virar refogados ou farofas;
- Cascas de frutas como banana e laranja são ótimas para bolos e geleias;
- Folhas de cenoura ou beterraba são excelentes em sopas, caldos e até sucos verdes.

Além de reduzir o lixo, você enriquece sua alimentação com fibras, vitaminas e minerais extras.

3. Congele o que não for usar a tempo

Frutas maduras podem virar polpas, legumes podem ser pré-cozidos e armazenados em porções e até arroz, feijão e sopas podem ser congelados para uso futuro.



4. Planeje as refeições com o que você já tem

Antes de pensar no cardápio da semana, dê uma olhada na despensa e na geladeira. Crie receitas que utilizem os ingredientes que já estão por ali, principalmente os que estão perto do vencimento do prazo de validade.

5. Use porções adequadas

Cozinhar em excesso é uma das principais causas do desperdício doméstico. Meça os ingredientes de acordo com o número de pessoas que vão consumir a refeição e, se sobrar, armazene corretamente para o dia seguinte ou congele.

Lembrete: reaproveitar não significa comer "a mesma coisa" o tempo todo. Um arroz de ontempode virar bolinho hoje, e um frango assado pode se transformar em recheio de panqueca!

6. Dê novos usos às sobras

Veja algumas ideias para transformar sobras em novas refeições:

- Legumes cozidos: ótimos para omeletes, tortas salgadas ou recheios;
- Arroz: pode virar bolinhos, arroz de forno ou até risoto;
- Carnes desfiadas: perfeitas para rechear wraps, sanduíches ou usar em saladas.

Com um toque de tempero e um novo preparo, o que parecia "resto" pode se transformar no prato principal.

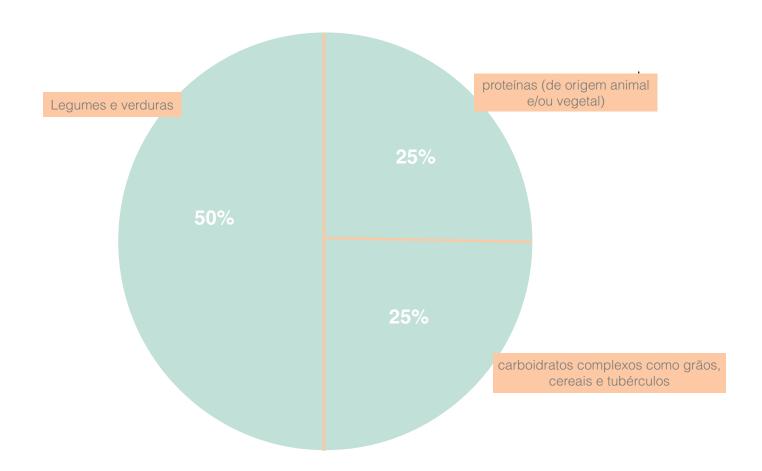
7. Composte o que realmente não for aproveitável

Se mesmo com todos esses cuidados ainda sobrar casca, semente ou talo que não vão ser usados, considere fazer compostagem. Ela transforma resíduos orgânicos em adubo natural para plantas e hortas, contribuindo com o ciclo sustentável dos alimentos.

Reduzir o desperdício é um gesto de cuidado com a casa, com o planeta e com a própria saúde. Com planejamento, organização e um pouquinho de criatividade, sua cozinha pode ser muito mais eficiente, sustentável e saborosa!

Sugestões de marmitas: equilíbrio e sabor para o seu dia

Dê preferência aos alimentos da safra: mais nutritivos, saborosos e acessíveis. Além disso, eles podem exigir menos defensivos agrícolas.



Sugestões de marmita com proteína animal



Confira sugestões para ajudar na montagem da sua marmita. Você pode adaptar as opções conforme sua preferência ou os ingredientes que já tem em casa, variando a salada, o tipo e o preparo da proteína, a guarnição e os acompanhamentos. Assim, sua refeição fica prática, equilibrada e do seu jeito!

	Opção 1	Opção 2	Opção 3	Opção 4	Opção 5
Saladas	Alface americana Tomate fatiado	Rúcula Cenoura ralada	Alface crespa Rabanete laminado	Acelga Tomate-cereja	Alface roxa Beterraba ralada
Prato Proteico	Carne bovina moída	Omelete	Ensopado de peixe com leite de coco	Filé de frango grelhado	Carne suína de panela
Guarnição	Purê de abóbora moranga	Couve refogada	Farofa de banana	Berinjela com pimentão assada	Vagem salteada
Prato Principal	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão	Arroz e feijão
Sobremesa	Banana	Maçã	Goiaba	Manga	Abacaxi

Carne bovina moída

Ingredientes	Medida Caseira			
Azeite	2 colheres de sopa			
Cebola	1 unidade			
Alho	3 dentes			
Carne bovina moída (acém, patinho ou coxão mole)	500 gramas			
Tomate maduro	3 unidades			
Sal	A gosto*			
Pimenta-do-reino	A gosto			
Pimenta de cheiro	A gosto			
Semente de coentro	1 colher de chá			
Salsinha	A gosto			
Cebolinha	A gosto			

Modo de preparo:

- 1. Aqueça o azeite em uma panela ou frigideira grande e refogue a cebola picada até que fique translúcida e levemente dourada.
- 2. Acrescente os dentes de alho picados e cozinhe por cerca de 1 minuto, apenas até liberar o aroma, sem deixar queimar.
- 3. Adicione a carne moída, mexendo com uma colher de pau para desfazer os torrões, e cozinhe até que a carne esteja bem dourada.
- 4. Junte os tomates picados e deixe cozinhar por alguns minutos, permitindo que se desmanchem e formem um molho leve.
- 5. Tempere com sal, pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto. Em seguida, adicione semente de coentro e misture bem para incorporar os sabores.
- 6. Quando o molho estiver bem apurado e a carne tiver absorvido os temperos, desligue o fogo e acrescente salsinha e cebolinha picadas para dar um toque fresco.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=mBYarNNIFyw

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Omelete

Ingredientes	Medida Caseira
Cebolinha	A gosto
Salsinha	A gosto
Ovo	3 unidades
Manteiga	A gosto
Sal	A gosto*
Pimenta-do-reino branca	A gosto

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=dmM_fCViyLE

- 1. Lave, seque e pique fino as ervas. Reserve.
- 2. Quebre os ovos separadamente, um a um (assim você não perde todos se um estiver estragado), e transfira-os para uma tigela. Adicione sal e pimenta.
- 3. Com uma colher de pau pequena, mexa apenas o suficiente para misturar a clara e a gema, para não quebrar a liga da clara e nem fazer espuma.
- 4. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo. Quando esquentar, adicione manteiga e espalhe com um garfo.
- 5. Adicione os ovos e mexa um pouco a frigideira para distribuí-los por todo o fundo.
- 6. Com uma colher, afaste a parte dos ovos que já está cozida e deixe escorrer para o fundo da frigideira.
- 7. Quando a omelete atingir o ponto de sua preferência, incline a frigideira para que ela escorregue até a borda e dobre-a na metade com a ajuda da colher.
- 8. Coloque um prato em cima da frigideira, segure firme com um pano de prato limpo e vire a omelete no prato. Espalhe um pouco mais de manteiga e mais ervas, se desejar.

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Ensopado de peixe com leite de coco

Ingredientes	Medida Caseira	
Peixe fresco inteiro sem escamas	1,2 kilos	
Suco de limão taiti	1 unidade	
Sal	A gosto*	
Coentro	A gosto	
Pimentão amarelo, vermelho ou verde	1 unidade	
Cebola roxa	1 unidade média	
Tomate	3 unidades	
Alho	4 dentes	
Gengibre (opcional)	A gosto	
Azeite ou óleo vegetal	4 colheres de sopa	
Leite de coco	300 ml	
Água	2 xícaras de chá	
Pimenta-do-reino	A gosto	

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=tQAu8auNanE

- 1. Corte o peixe em pedaços de aproximadamente 180 g (se gostar, use também a cabeça no ensopado).
- 2. Coloque os pedaços em um recipiente, tempere com sal e adicione caldo de limão. Vire-os para temperar de todos os lados e reserve enquanto prepara os demais ingredientes.
- 3. Lave e seque folhas de coentro. Lave e seque pimentão, corte ao meio, retire as sementes e corte cada metade em tiras. Lave, descasque e corte a cebola em rodelas finas. Lave, seque e corte os tomates em rodelas mais ou menos do mesmo tamanho. Lave, descasque e corte o alho e o gengibre em lâminas finas.
- 4. Aqueça uma panela de barro e junte azeite ou óleo, o pimentão, a cebola, os tomates, o alho e um pouco de sal. Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos em fogo médio, mexendo de vez em quando (os ingredientes soltarão um pouco de líquido). Acrescente o peixe, leite de coco e água, e misture.
- 5. Coloque metade do coentro, tampe a panela e cozinhe em fogo alto por mais 10 minutos, vigiando para não queimar o fundo.
- 6. Retire do fogo e acrescente o restante do coentro. Sirva com farofa e outros acompanhamentos que desejar.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Filé de frango grelhado

Ingredientes	Medida Caseira	
Filé de frango	600 gramas	
Alho	2 dentes	
Suco de limão	1 unidade	
Páprica doce ou defumada	A gosto	
Sal	A gosto	
Pimenta-do-reino	A gosto	
Azeite	1 colher de sopa	
Cebola	1 unidade pequena	
Tomate cereja	6 unidades	

^{*}Evite o consumo excessivo de sal

*Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=flEuQrmJjXs

- 1. Em um *bowl*, tempere os filés de frango com alho, suco de limão, páprica, sal e pimenta-do-reino. Misture bem.
- 2. Deixe descansar por pelo menos 15 minutos na geladeira para absorver os temperos.
- 3. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto.
- 4. Adicione óleo ou azeite e, quando estiver quente, coloque os filés de frango, evitando sobreposição.
- 5. Deixe dourar por aproximadamente 3 a 4 minutos de cada lado, sem mexer muito, para formar uma crosta dourada.
- 6. Quando estiverem cozidos, retire os filés e reserve-os em um prato coberto.
- 7. Na mesma frigideira, adicione um fio de azeite, se necessário.
- 8. Acrescente a cebola fatiada e refogue até que fique macia e levemente dourada.

Carne suína de panela

Ingredientes	Medida Caseira	
Lombo suíno	500 gramas	
Sal	A gosto*	
Pimenta-do-reino	A gosto	
Shoyu	2 colheres de sopa	
Azeite	2 colheres de sopa	
Cebola	1 unidade	
Alho	4 dentes	
Tomate	1 unidade	
Folha de louro	1 unidade	
Tomilho fresco	A gosto	
Alecrim fresco	A gosto	
Batata	2 unidades	
Água	Para cobrir a panela	
Salsinha	A gosto	

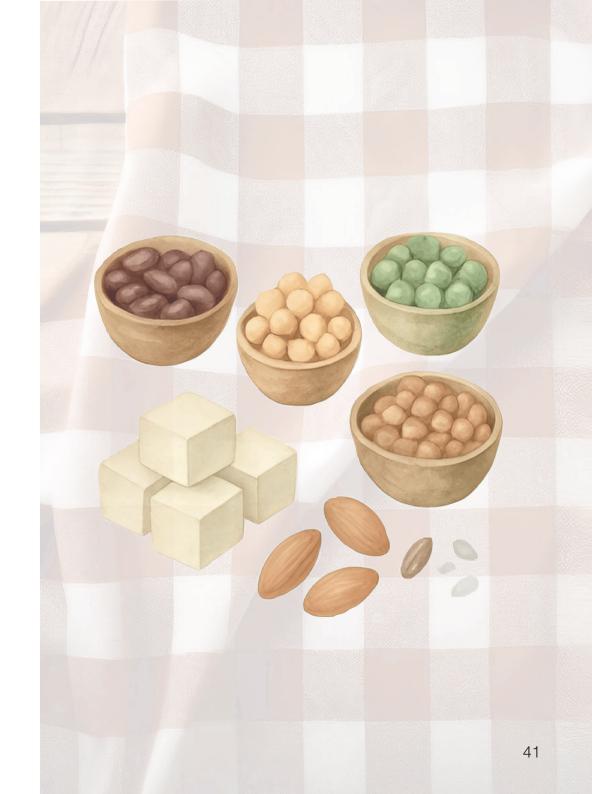
^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

Confira: https://www.youtube.com/watch?v=Gmm64ub5nrl

- 1. Corte o lombo suíno em pedaços uniformes e tempere com sal, pimenta-do-reino e shoyu.
- 2. Em uma panela de fundo grosso, aqueça azeite e doure a carne até adquirir uma coloração dourada.
- 3. Acrescente a cebola picada e os dentes de alho; refogue até que a cebola fique translúcida.
- 4. Adicione o tomate picado, folha de louro, tomilho e alecrim, mexendo para incorporar os sabores.
- 5. Coloque as batatas cortadas em cubos e adicione água suficiente para cobrir todos os ingredientes.
- 6. Cozinhe em fogo médio-baixo até que a carne e as batatas estejam macias e o molho tenha reduzido e engrossado.
- 7. Finalize com um punhado de salsinha picada, ajuste o tempero, se necessário, e desligue o fogo.
- 8. Sirva quente, acompanhado de arroz ou outro acompanhamento de sua preferência.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Sugestões de marmita com proteína vegetal



Confira sugestões para ajudar na montagem da sua marmita. **Você pode adaptar as opções conforme sua preferência** ou os ingredientes que já tem em casa, variando a salada, o tipo e o preparo da proteína, a guarnição e os acompanhamentos. Assim, sua refeição fica prática, equilibrada e do seu jeito!

	Opção 1	Opção 2	Opção 3	Opção 4	Opção 5
Saladas	Alface romana Repolho roxo ralado	Alface lisa Tomate em rodelas com cebola	Couve Beterraba em cubos	Escarola Cenoura em rodelas	Agrião Pepino laminado
Prato Proteico	Carne de soja Vegrocha	Hambúrguer de grão-de-bico	Tofu assado	Almôndega de Ientilha	Bife de ervilha
Guarnição	Abóbora cabotiá assada	Purê de mandioquinha	Chuchu refogado	Couve-flor no vapor com salsinha	Abobrinha assada em lâminas
Prato Principal	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Sobremesa	Uva	Pêra	Mamão	Mexerica	Melão

Não se esqueça do remolho! Confira as orientações na página 22.

Carne de soja

Ingredientes	Medida Caseira	
Cebola	1 unidade	
Óleo de soja	1 colher de sopa	
Alho	2 dentes	
Proteína texturizada de soja	1 e ½ xícara de chá	
Sal	A gosto*	
Páprica defumada	A gosto	
Fumaça em pó	A gosto	
Pimenta-do-reino	A gosto	
Água	1 xícara de chá	
Coentro	A gosto	

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

Confira: https://youtu.be/D-8xAZTy4z0?si=CQbzWKFT6YTbOIBY

- 1. Corte a cebola.
- 2. Adicione óleo de soja em uma panela e deixe esquentar em fogo médio. Acrescente a cebola cortada.
- 3. Enquanto a cebola cozinha, pique o alho.
- 4. Quando a cebola estiver transparente, acrescente o alho à panela.
- 5. Assim que ambos estiverem dourados, adicione a Proteína Texturizada de Soja (PTS) e misture bem.
- 6. Em fogo baixo, adicione todos os temperos: sal, páprica defumada, fumaça em pó e pimenta-do-reino. Misture novamente.
- 7. Aos poucos, vá acrescentando água até perceber que começa a acumular um pouco no fundo da panela, indicando que os grãos da PTS estão bem hidratados e macios.
- 8. Adicione os ramos de coentro já picados.
- Desligue o fogo e deixe a panela tampada por 2 minutos.Sirva em seguida.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Hambúrguer de grão-de bico

Ingredientes	Medida Caseira
Cebola	1 unidade
Alho	1 dente
Azeite	1 colher de sopa
Sal	A gosto*
Grão-de-bico	1 xícara de chá
Farinha de aveia	3 colheres de sopa
Farinha de linhaça	1 colher de sopa
Salsinha	A gosto
Orégano	A gosto
Tomilho	A gosto

Receita adaptada de "Carnes Vegetais" de Jhonnatan Victor Venancio Bernardino

- 1. Pique a cebola e o alho o menor que conseguir.
- 2. Opcional: se tiver tempo, refogue o alho e a cebola em um fio de azeite, junto com uma pitada de sal, por 2 minutos.
- 3. Cozinhe o grão-de-bico até o ponto al dente (se você conseguir deixá-lo de molho por 24 a 48 horas antes de cozinhar, precisará apenas de 15 a 20 minutos na pressão).
- 4. Amasse o grão-de-bico com um garfo (ou pulse poucas vezes no liquidificador). O objetivo é que o grão-de-bico fique grosseiramente amassado.
- 5. Junte os demais ingredientes (cebola, alho, azeite, farinha de aveia, farinha de linhaça, sal, salsinha e ervas secas).
- 6. Misture tudo com as mãos até obter uma massa homogênea e moldável.
- 7. Opcional: se tiver tempo, deixe a massa na geladeira por uma hora antes de modelar (ajuda bastante na consistência do hambúrguer).
- 8. Molde os hambúrgueres e sele-os na frigideira com um fio de azeite por 2 minutos de cada lado. Sirva.
- 9. Você pode guardar a massa na geladeira por até 3 dias ou congelar por até 2 meses.

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book.* Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Tofu assado

Ingredientes	Medida Caseira
Tofu	1 unidade
Laranja	2 unidades
Shoyu	1 colher de sopa
Páprica picante	A gosto
Tahine	1 colher de chá
Alecrim fresco	A gosto

Confira: https://www.receiteria.com.br/receita/tofu-assado/

- 1. Coloque o tofu entre duas ou mais folhas de guardanapo.
- 2. Adicione um peso por cima e deixe assim por 20 minutos.
- 3. Enquanto isso, em uma vasilha, misture o suco de laranja, o shoyu, a páprica, o tahine e o alecrim.
- 4. Passado o tempo, coloque o tofu desse molho.
- 5. Deixe marinando por pelo menos 8 horas.
- 6. Embrulhe o tofu em papel-alumínio e asse-o na churrasqueira ou no forno por 1 hora a 1 hora e 30 minutos.
- 7. Retire do forno e fatie.
- 8. Sirva com fatias de laranja.

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Almôndega de lentilha

Ingredientes	Medida Caseira
Aveia em flocos	½ xícara de chá
Alho	2 dentes
Lentilha	2 xícaras de chá
Azeite	2 colheres de sopa
Salsinha	1 maço
Sal	A gosto*
Pasta de tomate concentrada	1 colher de sopa
Glúten/seitan, farinha de trigo ou amido de milho	2 colheres de sopa

Receita adaptada de "Carnes Vegetais" de Jhonnatan Victor Venancio Bernardino

- 1. Em um processador de alimentos, ou liquidificador, coloque aveia em flocos e alho. Processe até obter uma textura bem fininha.
- 2. Em seguida, adicione 1 xícara da lentilha cozida, azeite de oliva e salsinha. Processe por uns 3 minutos, até ficar uma consistência de massa grudenta e pegajosa.
- 3. Transfira o conteúdo do processador para um *bowl* e adicione o restante dos ingredientes. Com as mãos, misture tudo muito bem até a mistura ficar úmida e com uma textura que permita moldá-la em forma de bolinhas de almôndega. Se sua mistura estiver muito seca, acrescente uma colher de sopa de água. Mas não adicione muita água neste momento, pois as almôndegas podem ficar quebradiças.
- 4. Sele as almôndegas na frigideira com um fio de óleo por 3 a 4 minutos, em fogo baixo. Vire-as, coloque uma tampa na frigideira e deixe dourar por mais 4 minutos do outro lado. Retire a tampa, deixe por mais 2 minutos dourando para que sequem mais, e pronto.

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Bife de ervilha

Ingredientes	Medida Caseira
Ervilha partida (remolho de 12h)	1 xícara (chá)
Óleo	1 colher de sopa
Alho	2 dentes
Cebola	½ unidade
Sal	A gosto*
Caldo de legumes	1 e ½ xícara de chá
Salsinha	1 ramo
Orégano desidratado	1 colher de sopa
Cominho	A gosto
Suco de limão	1 colher de sopa
Farinha de trigo, aveia em flocos ou farinha de	½ xícara de chá

^{*}Evite o consumo excessivo de sal.

Carnes vegetais de Jhonnatan Victor Venancio Bernardino

- 1. Em um *bowl*, coloque a ervilha seca, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e reserve.
- 2. Em uma panela, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos.
- 3. Adicione água ou caldo de legumes, misture, reduza o fogo e deixe cozinhar com a tampa semifechada.
- 4. Deixe cozinhar até a ervilha estar bem macia, porém ainda com seu formato, sem desmanchar. Se necessário, acrescente mais água.
- 5. Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com salsinha, orégano, cominho e limão.
- 6. Quando estiver mais fria, adicione a farinha de sua escolha. Misture até obter uma massa modelável.
- 7. Modele hambúrgueres, coloque-os sobre papel-manteiga e leve ao freezer por 1 hora para ficarem firmes na hora de fritar.
- 8. Espalhe um fio de óleo em uma frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados. Para virar, espere ficarem bem douradinhos para não desmancharem. Está pronto!

^{*}Se preferir, substitua o sal comum pelos **sais de ervas** deste *e-book*. Como as ervas realçam o sabor, você usará menos sal e reduzirá o sódio no preparo.

Considerações finais

Esperamos que este e-book tenha sido uma ferramenta útil para consolidar os aprendizados adquiridos durante o POA implantado na comunidade do Centro Universitário São Camilo. Para aqueles que não participaram do POA, que este material seja um primeiro passo rumo ao cuidado com a alimentação e a saúde.

Nosso objetivo foi oferecer informações acessíveis e práticas que incentivem a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis no dia a dia. Acreditamos que pequenas mudanças fazem a diferença e que uma alimentação equilibrada deve ser uma experiência prazerosa, respeitando a cultura, o paladar e a rotina de cada pessoa. O conhecimento apresentado neste material pode ser um ponto de partida para escolhas mais conscientes e

O conhecimento apresentado neste material pode ser um ponto de partida para escolhas mais conscientes e sustentáveis. Que este guia sirva de inspiração para que você continue explorando novas possibilidades na cozinha, valorizando ingredientes naturais e aproveitando ao máximo o preparo das suas refeições.

Lembre-se: comer bem é um ato de cuidado consigo mesmo!

Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria CVS n.º 5, de 9 de abril de 2013. **Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação**. Brasília, DF: ANVISA, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

DARONCH, Oona Tomiê et al. Contaminação em larga escala por Bisfenol-A: estamos conscientes do risco e formas de exposição? **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 11, p. 4339–4345, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.01852018. Acesso em: 14 out. 2024.

HIGASHIJIMA, N. S. et al. Fatores antinutricionais na alimentação humana. **Segurança Alimentar e Nutriciona**l, Campinas, v. 27, p. e020013, 2019 Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8653587.Acesso em: 12 maio 2025.

SÃO PAULO (Município). Secretaria Municipal da Saúde. **Portaria SMS-G n.º 2619, de 6 de dezembro de 2011.** Regulamento de boas práticas e de controle de condições sanitárias e técnicas das atividades relacionadas à importação, exportação, extração, produção, manipulação, beneficiamento, acondicionamento, transporte, armazenamento, distribuição, embalagem, reembalagem, fracionamento, comercialização e uso de alimentos, águas minerais e de fontes, bebidas, aditivos e embalagens para alimentos. **Código Sanitário do Município de São Paulo**. Diário Oficial da Cidade de São Paulo, São Paulo, 6 dez. 2011. p. 23.

ORNELAS, Lieselotte Hoeschl. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2006.

