

# UM GUIA PRÁTICO PARA SUAS COMPRAS

Como se planejar  
melhor

CAROL SESSA



Olá!

Carol Sessa por aqui!



Preparei um material para te ajudar no planejamento de suas compras e refeições.

Você já parou pra pensar que o que você tem disponível em casa, determina o que você consumirá ao longo da semana? Se tem guloseimas, elas serão consumidas, se tem alimentos mais saudáveis, eles serão os escolhidos.

Por isso, é importante ter um planejamento de compras. Uma frequência boa seria um dia na semana, dessa forma é possível ter sempre tudo fresquinho e variado.

E aqui vão mais algumas dicas:

- Faça uma lista com tudo o que você precisa comprar e evite comprar itens que não estejam listados;
- Evite ir às compras com fome. Faça seu lanche antes de sair de casa;
- Não faça compras diferentes (no caso, guloseimas) para "as crianças", elas devem consumir o que os adultos consomem;
- Escolha os alimentos da safra, são mais saborosos e têm menor custo.

Vamos começar por alguns conceitos e depois trago a lista.

Os alimentos podem ser classificados em in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

**Alimentos in natura** - obtidos de plantas ou animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido processamento.

**Alimentos minimamente processados** - alimentos in natura que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização etc.

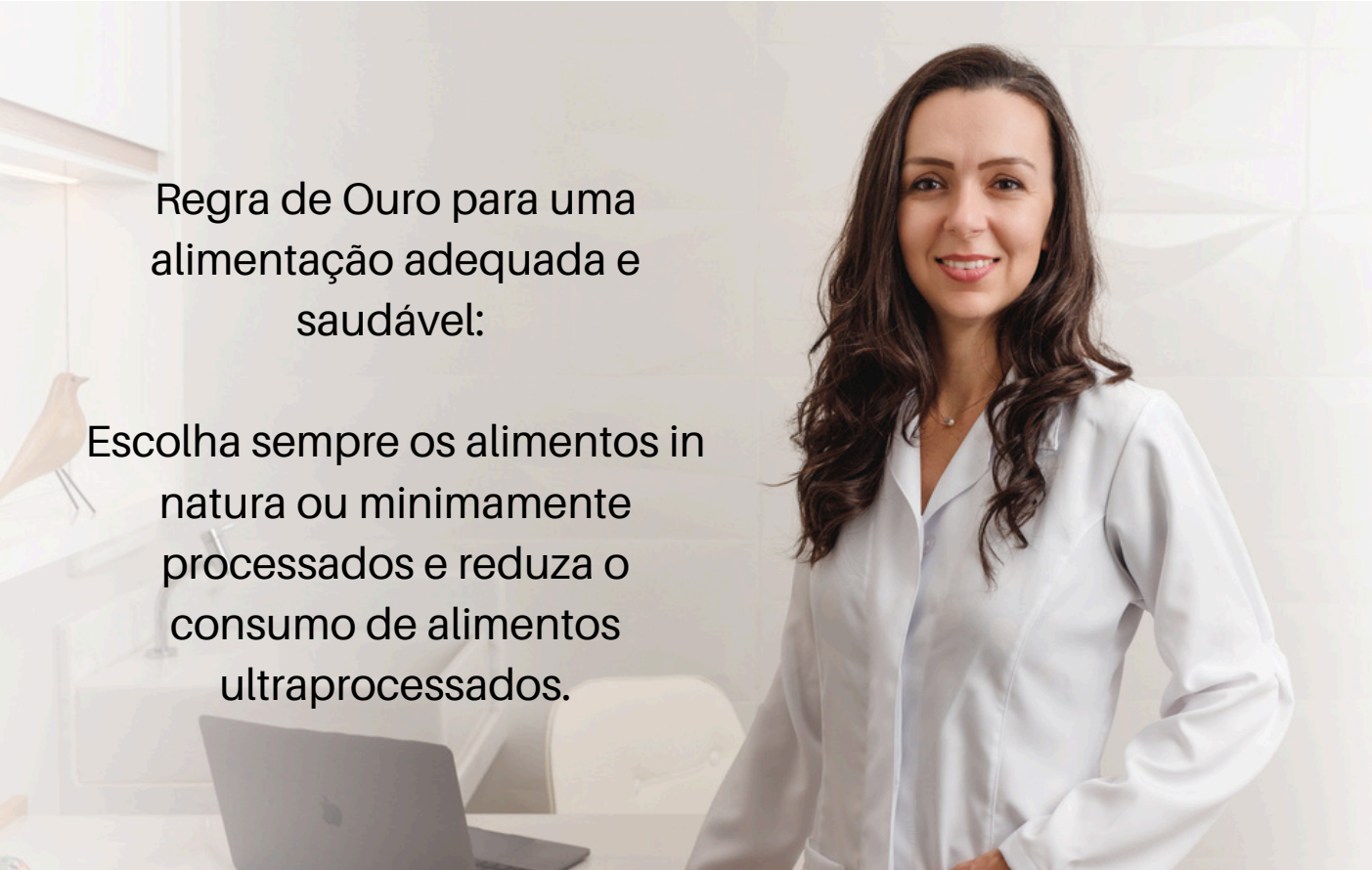
*Exemplos: verduras, legumes e frutas (frescas ou secas); tubérculos (batata, mandioca etc.); arroz; milho (em grão ou na espiga); cereais; farinhas; feijão e outras leguminosas; cogumelos (frescos ou secos); sucos de frutas (sem açúcar ou outras substâncias); leite; iogurte (sem açúcar ou outras substâncias); ovos; carnes; pescados; frutos do mar; castanhas (sem sal e açúcar); especiarias e ervas frescas ou secas; macarrão ou massas (feitas com farinhas e água); chá, café e água.*

**Processados** - São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente.

*Exemplos: enlatados e conservas; extratos ou concentrados de tomate; frutas em calda e cristalizadas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar, carne salgadas; queijos e pães (feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal)*

**Ultraprocessados** - São formulações industriais feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior prazo de validade.

*Exemplos: biscoitos, sorvetes e guloseimas; bolos; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; salgadinhos “de pacote”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; iogurtes e bebidas lácteas adoçadas; bebidas energéticas; caldos com sabor carne, frango ou de legumes; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, nuggets, salsichas, etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar e outros aditivos químicos*



Regra de Ouro para uma  
alimentação adequada e  
saudável:

Escolha sempre os alimentos in  
natura ou minimamente  
processados e reduza o  
consumo de alimentos  
ultraprocessados.

Preparei uma lista geral, de alimentos que fazem parte de uma rotina saudável e podem ser consumidos pela população em geral, não considerei nenhum tipo de restrição. Fique atento caso você tenha alguma particularidade em relação a isso.

E um detalhe: essa lista não quer dizer que você não possa consumir nada fora dela. São orientações de como pode ser a base da sua alimentação.

Atenção: essas recomendações não substituem uma consulta. São apenas uma ideia para seu planejamento,

Espero que te ajude!

# Lista de compras



- Ovos
- Queijo frescal
- Leite
- Iogurte natural
- Arroz integral
- Feijão
- Pão 100% integral
- Pão de fermentação natural
- Coxas e sobrecoxas
- Filé de tilápia
- Patinho moído
- Alface
- Rúcula
- Tomate
- Cebola branca e roxa
- Abobrinha
- Abóbora
- Vagem
- Quiabo
- Beterraba
- Brócolis
- Aipim
- Batata inglesa
- Alecrim
- Cebolinha e Salsinha



- Queijo Parmesão
- Azeite
- Castanhas
- Melancia
- Maçã
- Pêra
- Melão
- Banana
- Ameixa
- Abacaxi
- Manga
- Farelo de Aveia
- Granola
- Mel
- Chocolate 70%
- Manteiga
- Orégano
- Chimichurri
- Vinagre de álcool
- 
- 
- 
- 
- 
- 



# Sugestões de Refeições



*As sugestões para o café da manhã consideram uma refeição bem completa em nutrientes: carboidrato de qualidade (pães integrais / cereais / frutas) + proteína animal (queijo / ovos / leite / iogurte) + gordura (azeite / oleaginosas / manteiga / gema de ovo)*

## **Café da manhã / Lanches**

- Pão de fermentação natural com um fio de azeite + ovos mexidos + mamão com aveia e mel + café ou chá
- Ovos mexidos com tempero verde e tomate + banana com iogurte natural e granola + café ou chá
- Salada de frutas com granola + pão 100% integral torrado com um pouquinho de manteiga e queijo frescal + café ou chá
- Vitamina de leite, banana e aveia + ovos cozidos
- Iogurte natural com melão e granola + pão de fermentação natural com patê caseiro de frango

# Sugestões de Refeições



*As sugestões para o almoço consideram uma refeição bem completa em nutrientes: carboidrato de qualidade (arroz integral / aipim / batata) + proteína animal (frango / carne / peixe / queijo) + proteína vegetal (feijão) + gordura (azeite / carnes) e ainda vai bem um chocolate 70% de sobremesa (fonte de cacau - rico em antioxidantes)*

## **Almoço/jantar**

- Arroz integral + feijão + Coxas de frango ensopadas com cenoura e vagem + salada de rúcula com cebola roxa e molho de mostarda e mel
- Arroz integral + feijão + Escondidinho de aipim com carne moída + abobrinha grelhada + brócolis na manteiga
- Arroz + feijão + Omelete de queijo + salada de alface, rúcula, tomate, queijo parmesão e castanhas
- Arroz + feijão + Quiabo refogado + sobrecoxa assada com batata e abóbora
- Arroz + feijão + Tilápia com legumes no forno + purê de batata inglesa com inhame + salada de tomate com alface

# Vai bem com a salada:



## **Molho de mostarda e mel**

1 colher de sopa de mostarda (lembre-se de ler os rótulos e escolher a com ingredientes mais "naturais")

1 colher de sopa de mel

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Misture todos os ingredientes com uma colher e coloque na salada.

## **Molho italiano**

1/2 xic de iogurte natural

1 limão

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de sopa de azeite

Sal e orégano a gosto

Misture todos os ingredientes com uma colher e coloque na salada.

# Receitas:



## **Escondidinho de aipim com carne**

1/2 kg de aipim cozido  
1/2 kg de carne moída  
Cebola, alho, sal e pimenta do reino a gosto  
1/2 xic de leite  
Manteiga

Cozinhe o aipim até ficar macio, depois leve ao processador com sal, leite e uma colher de sopa de manteiga. Reserve.

## **Purê de batata e inhame**

2 batatas inglesas  
1 inhame  
Sal e noz moscada  
2 col de sopa de Azeite  
Água ou leite

Cozinhe as batatas e o inhame com sal até ficarem macios. Depois, amasse com um garfo e adicione 1/2 xic de chá de água ou leite, noz moscada, azeite. Leve novamente ao fogo até que fique homogêneo. Se quiser, passe no processador.



**CAROL SESSA**

Nutricionista

