# CARDÁPIO SAUDÁVEL

## PARA MULHERES 50+

### 7 Dias de Refeições Simples

Um cardápio simples, lista de compras e preparação antecipada para uma semana mais leve.

*Cuidar de você não precisa ser complicado.*



Plena50etal
VIVA MELHOR DEPOIS DOS 50

# BOAS VINDAS

## UMA SEMANA MAIS ORGANIZADA COMEÇA COM PEQUENAS ESCOLHAS

Talvez você já tenha tentado mudar a alimentação várias vezes.

Talvez tenha começado a semana cheia de planos e, quando a rotina apertou, acabou escolhendo o que era mais fácil.

Com o tempo, fui percebendo que organizar um pouco a cozinha pode tornar a alimentação mais simples.

Não precisamos preparar pratos elaborados todos os dias nem tentar fazer tudo perfeitamente.

Este material foi pensado para ajudar você a planejar refeições comuns, aproveitar melhor os ingredientes e deixar algumas coisas encaminhadas para os dias mais corridos.

Você encontrará sugestões para sete dias, uma lista de compras e pequenas ideias para facilitar a preparação das refeições.

Não é uma dieta nem um plano alimentar individualizado. É um ponto de partida para tornar sua rotina mais prática.

**Comece no seu ritmo. Uma refeição de cada vez.**



# COMO USAR ESTE GUIA

Use as sugestões como inspiração e troque os ingredientes conforme a estação, o preço e o que você já tem em casa.

- Ajuste as quantidades de acordo com sua fome e suas necessidades.
- Aproveite as sobras com segurança para evitar desperdício.
- Não precisa seguir tudo exatamente como está escrito. Adapte o cardápio à sua realidade.

**Se você tem alguma condição de saúde ou segue uma orientação alimentar específica, converse com um profissional de saúde para adaptar as sugestões às suas necessidades.**



# DIA 1

## REFEIÇÕES SIMPLES PARA COMEÇAR

**Café da manhã:**
Aveia com banana e canela.

**Almoço:**
Arroz, feijão, frango grelhado e salada.

**Lanche:**
Mamão com iogurte natural.

**Jantar:**
Sopa de legumes com frango desfiado.

**Pequena mudança do dia:**
confira o que você já tem na geladeira antes de decidir o que preparar amanhã.

# DIA 2

## APROVEITE INGREDIENTES QUE VOCÊ JÁ CONHECE

**Café da manhã:**
Ovos mexidos, pão integral e uma fruta.

**Almoço:**
Peixe assado, arroz, feijão e legumes.

**Lanche:**
Banana com algumas castanhas, se forem adequadas para você.

**Jantar:**
Omelete com legumes e salada.

**Pequena mudança do dia:**
deixe os ingredientes do almoço seguinte separados para facilitar o preparo.





# DIA 3

## MENOS COMPLICAÇÃO NA COZINHA

**Café da manhã:**
Pão integral com queijo e uma fruta.

**Almoço:**
Carne magra cozida, arroz, feijão e abóbora.

**Lanche:**
Iogurte natural com aveia.

**Jantar:**
Sanduíche caseiro de frango desfiado com tomate e folhas.

**Pequena mudança do dia:**
quando preparar frango, considere guardar uma porção para outra refeição, respeitando os cuidados de conservação.

@plena50etal

# DIA 4

## VARIEDADE SEM RECEITAS COMPLICADAS

**Café da manhã:**
Iogurte natural com aveia e mamão.

**Almoço:**
Frango ensopado, arroz, feijão e salada.

**Lanche:**
Fruta da estação e queijo.

**Jantar:**
Omelete de legumes com uma fatia de pão integral.

**Pequena mudança do dia:**
experimente variar as frutas e os legumes conforme a época e o preço.





# DIA 5

## UMA ROTINA POSSÍVEL TAMBÉM NOS DIAS CORRIDOS

**Café da manhã:**
Ovos mexidos, pão integral e fruta.

**Almoço:**
Peixe, batata cozida, feijão e salada.

**Lanche:**
Iogurte natural com fruta.

**Jantar:**
Sopa de legumes com carne desfiada.

**Pequena mudança do dia:**
escolha uma preparação que possa facilitar outra refeição da semana.

# DIA 6

## APROVEITE MELHOR O QUE TEM EM CASA

**Café da manhã:**
Mingau de aveia com banana.

**Almoço:**
Arroz, feijão, carne moída com legumes e salada.

**Lanche:**
Pão integral com queijo.

**Jantar:**
Crepioca com frango desfiado e tomate.

**Pequena mudança do dia:**
antes de comprar mais alimentos, confira o que ainda precisa ser consumido.





# DIA 7

## ORGANIZE A PRÓXIMA SEMANA SEM PRESSÃO

**Café da manhã:**
Pão integral com ovos e fruta.

**Almoço:**
Frango assado, arroz, feijão e legumes.

**Lanche:**
Fruta com iogurte natural.

**Jantar:**
Sanduíche caseiro com uma fonte de proteína, tomate e folhas, ou sopa com os legumes disponíveis.

**Pequena mudança do dia:**
pense em duas refeições que foram fáceis de preparar e que você gostaria de repetir na próxima semana.

# SUA LISTA DE COMPRAS

## ANTES DE IR AO MERCADO

Confira a geladeira, o congelador e a despensa. A lista abaixo é uma referência, não uma obrigação. Compre o que estiver faltando e ajuste as quantidades ao número de pessoas.

**Proteínas e laticínios**

- Ovos
- Frango
- Peixe
- Carne magra
- Feijão
- Iogurte natural
- Queijo

**Frutas**

- Banana
- Mamão
- Frutas da estação

**Legumes e verduras**

- Tomate
- Alface ou outras folhas
- Cenoura
- Abóbora
- Abobrinha
- Batata
- Cebola

**Cereais e outros**

- Arroz
- Aveia
- Pão integral
- Goma de tapioca

Castanhas, se desejar

**Dica: não é necessário comprar tudo de uma vez. Escolha os alimentos que combinam com suas refeições e seu orçamento.**

# PREPARAÇÃO ANTECIPADA
## ALGUNS MINUTOS HOJE PODEM FACILITAR AMANHÃ

Você não precisa passar o domingo inteiro cozinhando para deixar a semana organizada. Experimente começar com pequenas ações:

**1. Planeje algumas refeições**
Escolha o que pretende preparar nos próximos dias e confira os ingredientes disponíveis.

**2. Organize os alimentos**
Lave e higienize frutas, verduras e legumes adequadamente antes de consumir ou preparar.

**3. Adiante o que for possível**
Feijão, legumes cozidos e algumas preparações podem ser feitos antecipadamente e armazenados corretamente.

**4. Evite desperdícios**
Aproveite os ingredientes em diferentes refeições, respeitando as condições de conservação.

**5. Tenha opções para os dias corridos**
Ovos, sopas e sanduíches caseiros podem ajudar quando não há tempo para preparar algo elaborado.

**Lembre-se: alimentos perecíveis devem ser refrigerados prontamente. Conserve e congele as preparações de maneira segura, respeitando os prazos adequados.**

@plena50etal



# UM RECADO PARA VOCÊ

## VOCÊ NÃO PRECISA MUDAR TUDO DE UMA VEZ

Talvez esta semana não saia exatamente como você planejou. Pode ser que falte tempo, que algum ingrediente esteja caro ou que você simplesmente tenha vontade de comer outra coisa.
Tudo bem.

Organizar uma refeição, aproveitar melhor os alimentos e reservar alguns minutos para planejar a semana já são formas de tornar o cotidiano mais simples.

Não transforme este guia em mais uma cobrança. Use-o como apoio, faça suas adaptações e descubra o que funciona para sua realidade.

Pequenas escolhas, feitas no seu ritmo, podem abrir espaço para uma rotina mais leve.

@plena50etal

# CUIDE DE VOCÊ, NO SEU RITMO

## CONHEÇA O GUIA PEQUENAS MUDANÇAS

Um convite para cuidar de si, construir hábitos possíveis e viver essa fase com mais leveza, sem culpa e sem radicalismos.




**Clique aqui e conheça o Guia completo.**

@plena50etal