



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

5 IDEIAS DE ORGANIZAÇÃO PARA TER COMIDA CASEIRA, SAUDÁVEL E VARIADA TODOS OS DIAS (mesmo dispondo de pouco tempo para cozinhar)

Autora: Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Funcional (CRN-10 0865) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

***Mestre em Ciências dos Alimentos
Especialista em Nutrição Clínica Funcional
Especialista em Saúde Quântica***

1eira edição: Fevereiro de 2017

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade
88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Por que escolhi a minha profissão?

Como surgiu a ideia desse E-Book?

1 – Composição do prato, o que falta?

2 – O desafio dos alimentos frescos

3 – Variar ao comprar, variar ao preparar e variar ao descongelar

4 - Quem cozinha 1 kg, cozinha 2 kg com só um pouco trabalho extra

5 – Transforme restos ou ingredientes em pratos novos e diferentes

CONCLUSÃO

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

INTRODUÇÃO

Por que escolhi a minha profissão?

A minha escolha por **Nutrição** aconteceu quando eu tinha 16 anos. Comecei pensando em ajudar a mim mesma e com isso poder ajudar outras pessoas a não passar pelo que eu estava passando (uma **adolescência** que, apesar de muito boa, com certo sofrimento por não me enquadrar no estereótipo de menina magrinha).

Nesses **mais de 10 anos de consultório**, essa escolha foi se ampliando, principalmente na medida que ia colocando em prática o aprendido e que ia me especializando, estudando e aprendendo. Fui constatando que **ajudar as pessoas é algo muito gratificante!** Sempre fui em busca de mais ferramentas para poder ajudar de forma mais completa, com a **Nutrição Funcional** pude ajudar muito mais do que poderia se não tivesse me especializado, mas sentia que ainda podia fazer mais, foi aí que surgiu o meu papel de **Terapeuta Holística**, principalmente para cuidar da **Saúde Quântica** (segunda pós-graduação) e da **saúde emocional**, dentro do que me é possível fazer com Florais de Bach, produtos frequenciais Quânticos e EFT. Com isso, a cada dia tenho me sentindo mais **realizada profissionalmente e pessoalmente!**

Agradeço de coração a confiança que cada um dos meus pacientes deposita em mim, e agradeço ao Universo, a Deus, familiares e professores, por me ajudarem a realizar essa missão!

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

Como surgiu a ideia desse E-Book?

Essa E-Book surgiu da necessidade que senti e contar a vocês sobre as **minhas práticas diárias para poder ter comida caseira e saudável**, todos os dias, para a minha família, mesmo dispondo de pouco tempo para cozinhar (tenho duas filhas e, como você já sabe ou deve imaginar, trabalho fora boa parte do meu dia).

Certo dia, uma paciente muito querida me pediu para montar um **cardápio para a família**. O seu filhinho de quase um ano comia as papinhas caseiras que ela fazia e congelava, e ela e o seu marido comiam **comida de restaurante** que ela comprava e levava para casa na hora do almoço (comida que **não oferecia ao seu filho** devido ao tipo de temperos pouco saudáveis geralmente utilizados nos restaurantes comuns: temperos com glutamato monossódico (caldinhos e afins), sal de mesa comum, óleos vegetais comuns, frituras mesmo nos “grelhados”...).

Então me perguntei: se eu elaborar um cardápio com comida diferente em cada dia da semana, quem vai prepará-la? **Como essa família vai se organizar para ter os ingredientes sempre à mão e o tempo para o preparo**, sendo que o casal trabalha o dia todo e a babá não é cozinheira? Na consulta contei a ela essas estratégias que eu mesma uso em casa no dia a dia, e disse que ia organizar isso num documento para lhe enviar.

Então surgiu aquele “insight”: **está aí o tema para o meu primeiro E-Book!** Algo que eu sei fazer e que pode beneficiar a tantas famílias! Um E-Book com **ideias de como organizar a rotina de compras, preparo e armazenamento** para ter sempre comidinha caseira em casa!

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

5 IDEIAS DE ORGANIZAÇÃO PARA TER COMIDA CASEIRA, SAUDÁVEL E VARIADA TODOS OS DIAS

(mesmo dispondo de pouco tempo para cozinhar)

1 – Composição do prato, o que falta?

A composição ideal e completa de um prato de almoço ou janta deveria conter:

1. **Salada** e/ou **legumes** cozidos
2. Um tipo de **carboidrato**: cereal ou tubérculo (Ex.: arroz integral ou batata doce ou aipim ou milho verde...)
3. Um tipo de **feijão** (é opcional, não é obrigatório comer sempre algum feijão, salvo em caso de vegetarianos onde a necessidade deles aumenta): feijão ou lentilha ou grão de bico...
4. Um tipo de **proteína** de origem animal (caso você não seja vegetariano): peixe, frango, porco, carne bovina, OVOS...

Se você tiver que preparar cada uma dessas 4 partes do prato, todos os dias, é bem provável que precise passar várias horas do seu dia na cozinha (se você tiver tempo para isso e gosta de comida feitinha na hora, continue fazendo, isso é maravilhoso!)

Se você não tiver tempo para isso, esse E-Book é para você! É claro que **nem toda refeição precisa ter os quatro componentes** indicados! Essa seria a composição completa, mas você pode **por exemplo** fazer uma refeição mais completa no **almoço** (mesmo que sem feijão) e mais leve na **janta** (por exemplo, sem carboidrato, só com salada e/ou legumes, e proteínas).

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

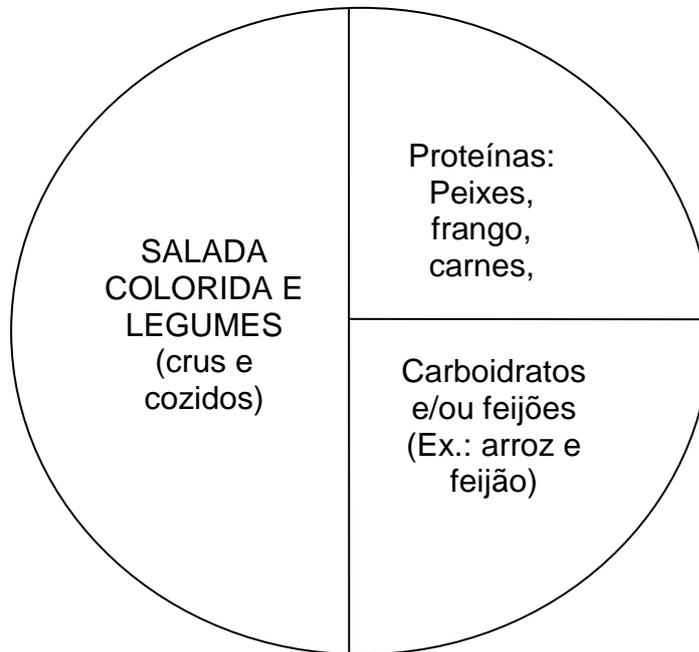
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC

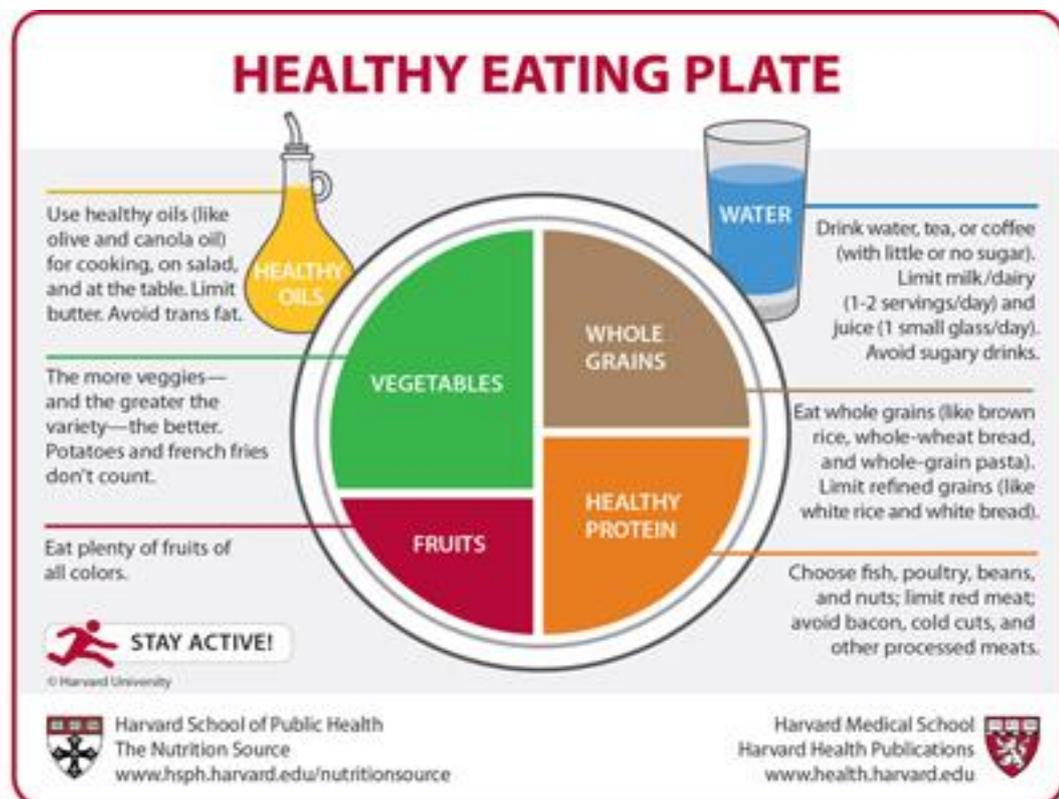


Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

Veja isso **graficamente**:



Olhe a **proposta da Harvard**:



julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade
88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

2 – O desafio dos alimentos frescos

Ter alimentos frescos para fazer **saladas** e **legumes** todos os dias pode ser um grande desafio para quem não dispõe de tempo para ir à feira com frequência.

Se você consegue ir **pelo menos uma vez na semana**, pode se organizar da seguinte forma. **Procure comprar:**

- **folhas verdes** para as **saladas**. Ex.: rúcula, agrião, alface...
- **legumes** para **cozinhar** ou refogar. Ex.: abobrinha, couve mineira, espinafre, brócolis, abóbora, batata doce....
- **legumes que durem** alguns dias na geladeira. Ex.: pepino, tomate, repolho inteiro...
- legumes que possam ser consumidos **tanto crus como cozidos** (na hora de optar por eles, você pode cozinhar ou não, dependendo do tempo disponível ou preferência). Ex.: cenoura, repolho...

Chegando em casa procure **acionar** da seguinte forma:

- **higienizar** as **folhas** e guardar em potes com papel de cozinha para absorver a umidade
- lavar os **legumes** que têm casca e que serão consumidos crus (como tomates e pepinos) e guarde na geladeira.

No dia a dia, comece usando **primeiro os legumes e verduras que tendem a durar menos** (alfaces, rúculas, agrião, abobrinha...) e deixe **para os últimos dias os que duram mais** (tomate, pepino, abóbora...).

Fique atento, quando as opções de saladas de legumes estiverem acabando, já está na hora de **se organizar para ir fazer mais compras!**

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

3 – Variar ao comprar, variar ao preparar e variar ao descongelar

Toda vez que for à feira procure **comprar alimentos diferentes aos que comprou na última vez** que foi. Isso ajudará a ter variedade alimentar (tendo uma alimentação mais rica em nutrientes) e evitará que você enjoje de comer “sempre a mesma coisa”.

Isso vale também para os **feijões e cereais**. Você sabia que existem vários tipos de arroz integrais? Está acabando o arroz integral em casa? Compre arroz cateto ou vermelho ou selvagem! Acabou o feijão preto? **Compre de outra cor!**

Caso goste muito de certo alimento, procure **prepara-lo de formas diferentes**. Por **exemplo**, se na semana passada você consumiu a cenoura crua ralada, nessa semana você pode fazer ela cozida, ou cortar em rodela para cozinhar junto ao frango, dando outro sabor e colorido ao prato.

E lembre-se sempre de **variar o máximo possível cada uma das partes que compõe o prato**. Se acabou o pote de feijão que tinha descongelado, que tal descongelar um pote de lentilha ou grão de bico? Se ontem comeu frango e não dá tempo de fazer uma carne, por que não fazer uns ovos (rapidinho)? Acabou o arroz integral e não há nenhum tipo de batata para cozinhar? Que tal um polenta rápida ou macarrão *bifum* (aquele de arroz que fica pronto em um minuto)? Ou um puré de abóbora com a abóbora cozida que já está pronta?

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

4 - Quem cozinha 1 kg, cozinha 2 kg com só um pouco trabalho extra

Você já pensou que **cozinhar 2 kg** de um alimento **não dá o dobro de trabalho do que cozinhar 1 kg**? Por **exemplo**, se você vai preparar **1 kg de carne moída**, para cozinhar **2 kg** só precisa usar uma panela maior e colocar o dobro de temperos, mas o trabalho é muito menor do que cozinhar 1 kg hoje e mais 1 kg daqui a alguns dias.

O mesmo serve para **frango, feijão, grão de bico, lentilha, molho de tomate** e qualquer outra opção que permita congelamento após o cozimento.

Lembre-se que o **congelamento** deve ser feito preferencialmente em **vidros, evitando choques térmicos** (tanto na hora de congelar quanto na hora de descongelar, para não rachar o vidro), ou seja, coloque a comida nos vidros e, se ainda estiver quente, deixe na geladeira até esfriar, para só depois colocar no freezer.

Para **descongelar**, deixe na geladeira com tempo suficiente para descongelar e só depois esquentar na hora do consumo.

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta
R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade
88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

5 – Transforme restos ou ingredientes em pratos novos e diferentes

Já pensou e reinventar o **cardápio de hoje com os restos de ontem**? Por **exemplo**, se você tem batata doce cozida e bifes já feitos, você pode triturar os bifes no processador, fazer puré com a batata doce e elaborar um delicioso escondidinho (colocar a carne picada embaixo, o puré em cima, regar com azeite e sementinhas de gergelim e colocar para dourar no forno). Daí é só preparar uma saladinha e pronto, comidinha caseira pronta!

Falando em **saladas**, você pode fazer uma salada completa como prato único, acrescentando a ela algum feijão frio (grão de bico por exemplo) e uma proteína (frango desfiado ou ovo cozido picadinho).

No inverno dá de fazer **sopas** completas misturando legumes cozidos picadinhos, restinhos de feijão e carne em pedacinhos.

O **ovo** é um ótimo veículo para juntar restos e fazer belos e gostosos **omeletes** de legumes cozidos.

Com restinhos dá até de fazer **lanches saudáveis** para comer nos intervalos: as **carnes** podem ser trituradas de virar recheio de tapiocas ou patês para untar em bolachinhas de arroz (frango desfiado, carne moída...). O **grão de bico** triturado e temperado também se transforma num patê de grão de bico maravilhoso para untar ou rechear. As **batatas** ou **feijões** podem se transformar em ingredientes de pãezinhos caseiros de polvilho, ou brownies com massa de batata doce (ou de feijão preto).

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

CONCLUSÃO

Sei que num primeiro momento pode parecer difícil se organizar para colocar em prática essas 5 ideais no dia a dia. Mas acredite, na medida em que você for **incluindo essas práticas** na hora de **comprar, cozinhar, montar o cardápio** do dia (ou da próxima refeição) e **descongelar**, você vai comprovar que esse método é mais fácil do que parece, e com o tempo o raciocínio proposto será **automático**.

O **raciocínio** seria o seguinte:

- *já tenho algo pronto?* Ex.: sim, sobrou carne de ontem e tenho salada já higienizada, só temperar.

- *o que está faltando?* Ex.: uma fonte de carboidrato e um tipo de feijão

- *tenho algo congelado?* Ex.: sim, tenho feijão congelado (vou deixar descongelando durante a noite, na geladeira, depois é só esquentar)

- *quais ingredientes eu tenho para preparar o que falta?* Ex.: tenho arroz integral ou batata doce

- *o que cozinhei da última vez? Qual a opção diferente que posso preparar dessa vez?* Ex.: ontem acabou o arroz integral que tinha cozinhado anteontem, vou fazer batata doce

- *disponho de tempo para preparar o que?* Ex.: batata doce na panela de pressão (que é mais rápido do que no forno)

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (Whatsapp)

Site: www.julietaritta.com / Facebook: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s. 310 - Trindade

88036-003 Florianópolis - SC



Nutricionista Clínica Funcional (CRN-10 0865)
MSc. Ciências dos Alimentos / Especialista em Saúde Quântica
Terapeuta Holística (CRT 48551)

- **Resultado** do que devo fazer nesse **exemplo**:

- a) Descongelar feijão (de preferência com bastante tempo)
- b) Cozinhar a batata doce (tempo suficiente para a cocção),
- c) Temperar a salada (logo antes de servir),
- d) Esquentar a carne e o feijão (logo antes de servir).

Mais algumas dicas para encerrar:

- **Troque ideias** com os outros componentes da **família** (Ex.: o que a gente pode fazer amanhã para o/a almoço/janta?)

- **Peça ajuda** para cozinhar ou cuidar de algo que deixou no fogo, caso não tenha tempo de fazer tudo.

- **Faça lista de compras** na medida em que os ingredientes estiverem para acabar e na medida em que for tendo ideias de novos pratos (sempre procurando comprar algo **diferente** do que da última vez).

- Antes de ir dormir pense se há algo que precisará deixar **descongelando** para o dia seguinte.

- Ao terminar uma refeição veja **o que sobrou** e pense o que poderá **criar** para a próxima refeição...

Dessa forma, você estará cada vez mais perto de ter **comida caseira, saudável, variada e gostosa** em casa todos os dias, mesmo se dispor de pouco tempo para cozinhar!

Seja criativo e bom *appétit!*

julietaritta@gmail.com - (0xx48) 9 9966-5275 (**Whatsapp**)

Site: www.julietaritta.com / **Facebook**: Nutricionista Julieta C. Ferreyra Ritta

R. Lauro Linhares 2123 (Shopping Trindade), Torre A, s.310 - Trindade
88036-003 Florianópolis - SC