

IDEIAS SIMPLES QUE FACILITAM SEU DIA

A falta de tempo não será mais PROBLEMA!
PROGRAME seu cardápio 1x na semana e tudo fica mais fácil, ágil, prático e saudável!

PLANEJAMENTO É O SEGREDO



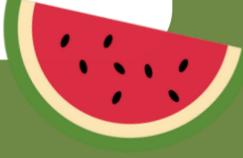
Seguindo a prescrição do cardápio proposto, monte você um cardápio semanal com suas preferências! Isso facilita na compra e na pré organização da semana!

SALADA NO PRATO



Compre as hortaliças folhosas, lave, seque bem e armazene na geladeira em recipiente com tampa e papel toalha por baixo. Assim vão durar a semana inteira e você se preocupa apenas em por no prato, temperar e comer. Tudo muito rápido!

FRUTAS SEMPRE À MÃO



Assim que a compra do hortifrut chegar, já higienize todas as frutas facilitando na hora do consumo! Você também pode deixar algumas descascadas e picadas na geladeira!

LEGUMES? "É PRA JÁ"



Se você armazenar os legumes já lavados na geladeira, facilita muito na hora do preparo!

Outra opção bem prática é deixar tudo já cozido (vapor, assado, cozido) e armazenar já pronto no congelador!



QUEM CONGELA SEMPRE TEM



Cozinhe as leguminosa (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico ou soja) da semana e armazene em potes de vidro já porcionadas no congelador! Assim você economiza tempo e garante variabilidade e praticidade no cardápio!

PROTEINA NA MEDIDA



Compre as "carnes" da semana e já deixe porcionado no congelador facilitando no preparo! Ou congele o prato pronto já cozido, ai é só descongelar e aquecer na hora da refeição!



Seja você sua prioridade!