

Marina Linberger

A BASE DA COZINHA CRIATIVA E SAUDÁVEL

DICAS SIMPLES PARA VOCÊ CONSEGUIR VARIAR
AS RECEITAS DO DIA A DIA COM MAIS VITAMINAS E
NUTRIENTES NA MESA DA SUA CASA.

@CozinhaDeGenteModerna

Sabe quando chega a hora do almoço ou do jantar e surge a pergunta de sempre na sua cabeça:

“O que vai ter de comida hoje?”

Aí você fica quebrando a cabeça em busca de ideias do que fazer e acaba preparando a mesma receita de sempre...

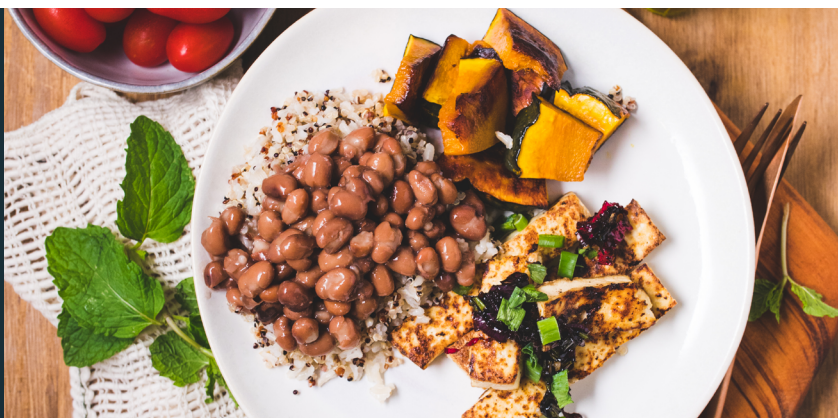
Além de ficar meio sem graça comer a mesma coisa sempre, tem um outro ponto bem sério que ninguém se dá conta que acontece quando fica repetindo as receitas do dia a dia: as vitaminas e os nutrientes ingeridos por você e a sua família também se repetem.

E nosso corpo precisa de variedade de vitaminas e nutrientes, pois cada um tem uma função no nosso organismo.

Nesta apostila você vai conhecer estratégias bem simples para conseguir variar as receitas do dia a dia de um jeito bem simples.

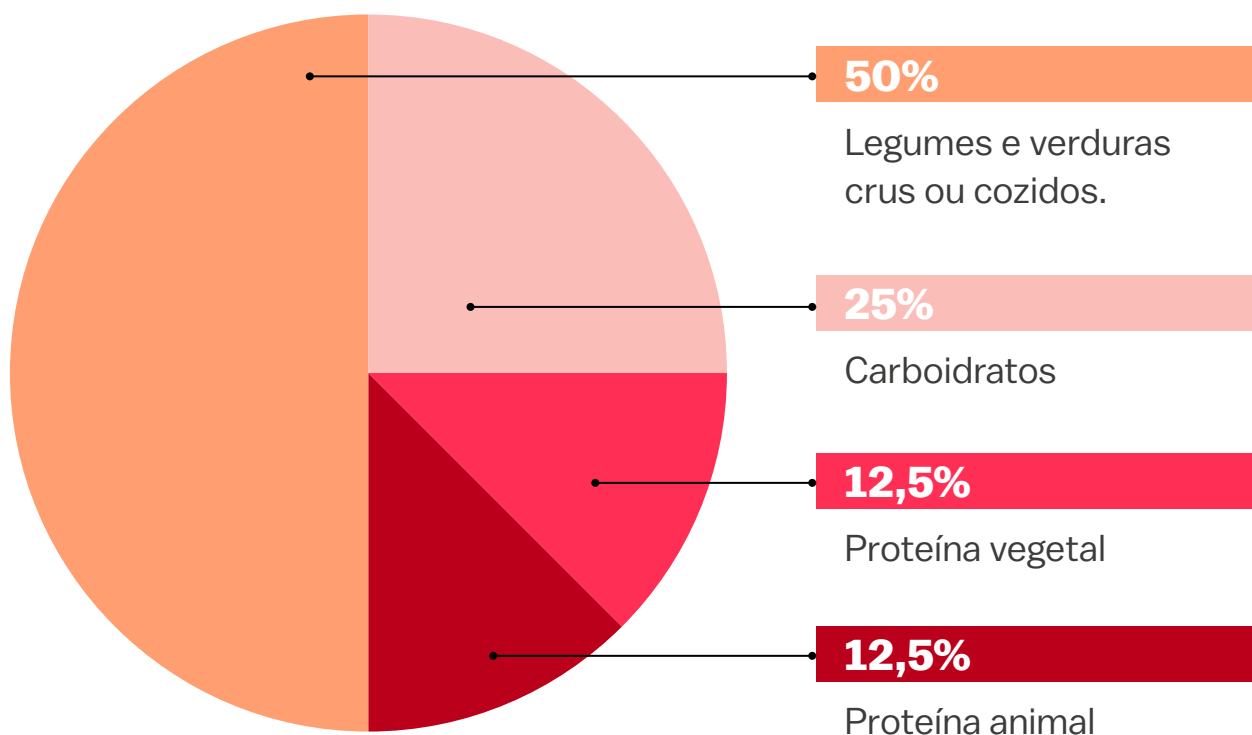
E se quiser se aprofundar mais neste assunto, recomendo que participe do **GPS Da Cozinha**, que estou organizando e vou te mostrar como comer melhor gastando menos tempo na cozinha.





PRATO EQUILIBRADO

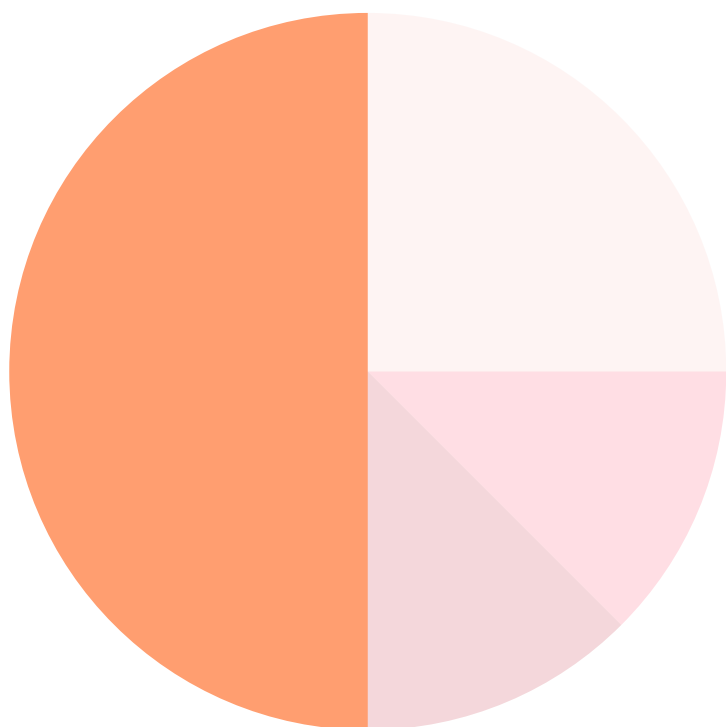
A base de um prato equilibrado é a proporção entre os grupos alimentares





PRATO EQUILIBRADO

Alguns legumes e verduras para você se inspirar...



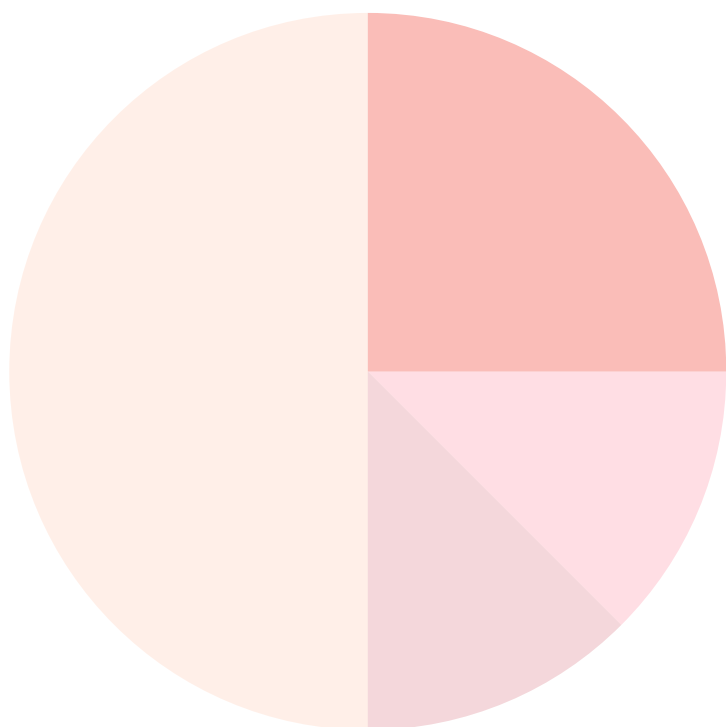
Legumes e verduras crus ou cozidos

ABÓBORA	JILÓ
ABOBRINHA	PEPINO
ALCACHOFRA	PIMENTÃO AMARELO
BERINJELA	PIMENTÃO VERDE
BETERRABA	PIMENTÃO VERMELHO
CENOURA	QUIABO
CHUCHU	TOMATE
COGUMELO	TOMATE CEREJA
ERVILHA	VAGEM
ERVILHA TORTA	
ACELGA	ENDÍVIDA
AGRIÃO	ESCAROLA
ALFACE	ESPINAFRE
BRÓCOLIS	MOYASHI(broto de feijão)
CATALONHA	MOSTARDA
CHICÓRIA	PALMITO
COUVE	RABANETE
COUVE-DE-BRUXELAS	REPOLHO
COUVE-FLOR	RÚCULA



PRATO EQUILIBRADO

Alguns carboidratos para você se inspirar...



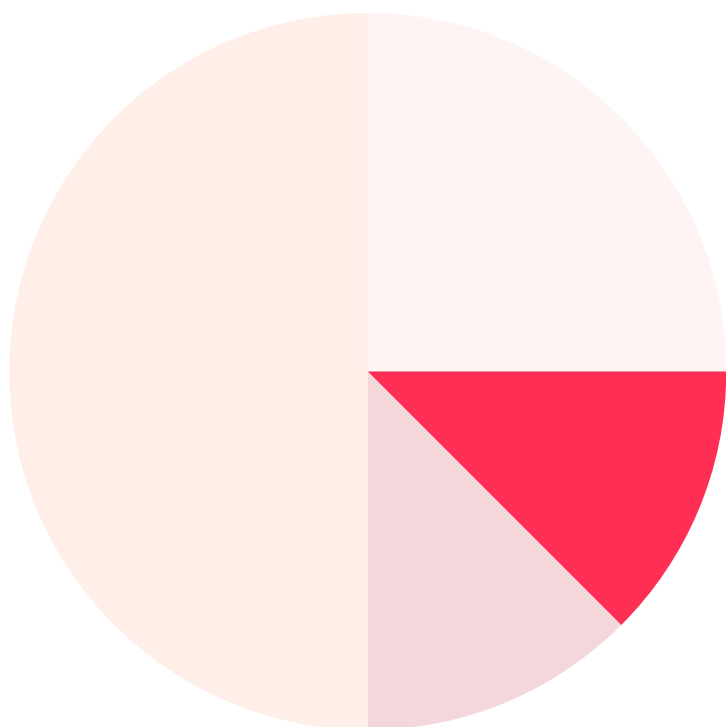
Carboidrato

ARROZES
BATATA
BATATA DOCE
CARÁ
CUSCUZ
CUSCUZ MARROQUINO
FARINHAS (MILHO, MANDIOCA, TRIGO...)
INHAME
MACARRÃO
MANDIOCA
MANDIOQUINHA
MILHO
MILHO VERDE
PÃES
PINHÃO
POLENTA
PURÊS
TAPIOCA
TRIGO



PRATO EQUILIBRADO

Algumas proteínas vegetais para você se inspirar...



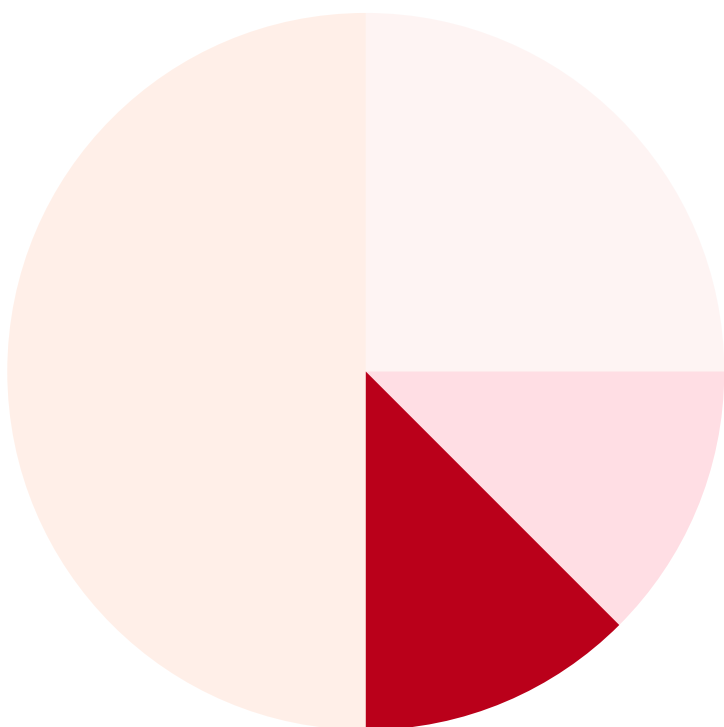
Proteína Vegetal

EDAMAME
ERVILHA
FEIJÃO BRANCO
FEIJÃO CARIOCA
FEIJÃO FRADINHO
FEIJÃO PRETO
GRÃO-DE-BICO
LENTILHA
QUINOA
SOJA
TOFU
TEMPÊ



PRATO EQUILIBRADO

Algumas proteínas animais para você se inspirar...



Proteína Animal

CARNE MOÍDA REFOGADA
CARNE MOÍDA MOLDADA
FILÉ DE FRANGO
FILÉ DE PEIXE
COXA E SOBRECOXA DE FRANGO
BIFE BOVINO
CARNE CUBOS
LOMBO DE PORCO
PEIXE ASSADO
OVOS



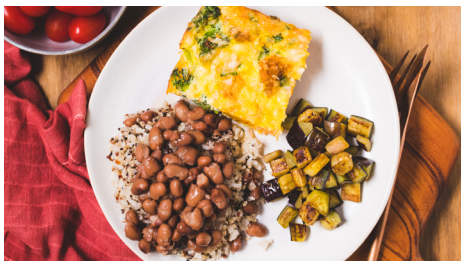
SUPER DICA!

Como ser mais criativo usando o prato equilibrado como base?

MOMENTO DRONE

Enxergue seu prato do alto, pense nas camadas e ouse mudá-las!





Salada não é só de alface!



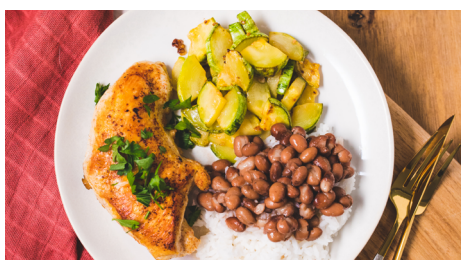
Proteína vegetal não precisa ser sempre feijão!



O arroz não tem que ser sempre branco!



O carbo não precisa ser sempre arroz!



A proteína não precisa ser sempre “carne”!



Carboidratos + Proteína Vegetal + Proteína Animal

É muito fácil variar os pratos do dia a dia com ingredientes simples quando você tem repertório.

Agora, imagina você conseguir cozinhar um monte de receitas diferentes, com gostinho de restaurante e super saudáveis gastando pouco tempo na cozinha?

Parece impossível, né? Só que não!

Eu criei um método, que é o que eu uso na minha casa, que garante que eu e minha família possamos comer saudável e gostoso todo dia, porque a gente tem sempre uma opção prontinha na geladeira ou no freezer.

Sempre!

Se você está precisando resolver a alimentação aí na sua casa, pra viver menos estressada e menos na correria com esse assunto (que pode ser muito desafiador se for feito de forma improvisada), você **PRECISA** participar do **GPS Da Cozinha**, que eu estou organizando.

Lá você vai descobrir na prática como preparar a comida super gostosa e saudável para a semana toda de um jeito simples e rápido, usando o método que eu criei e que eu uso aqui em casa.

Você vai conhecer todo o caminho para organizar refeições rápidas para a semana e cardápios semanais completos em até 2 horas.

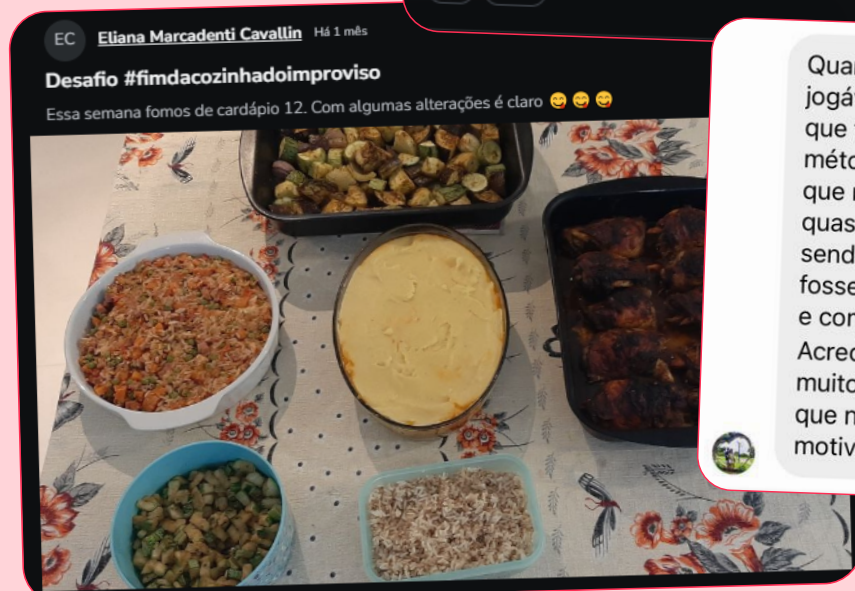
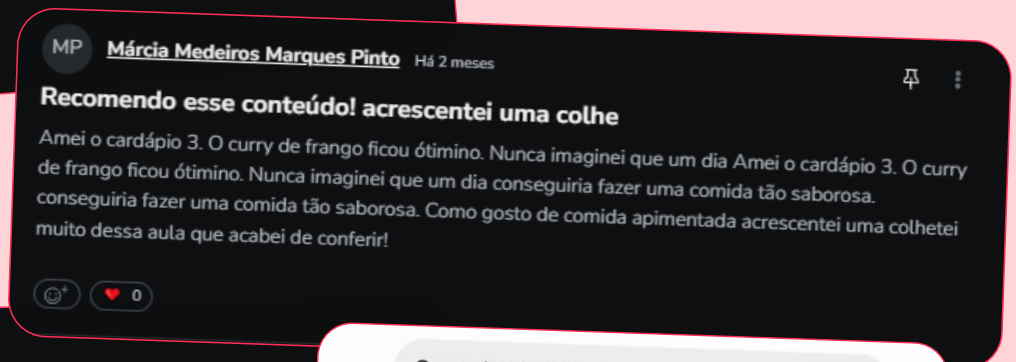
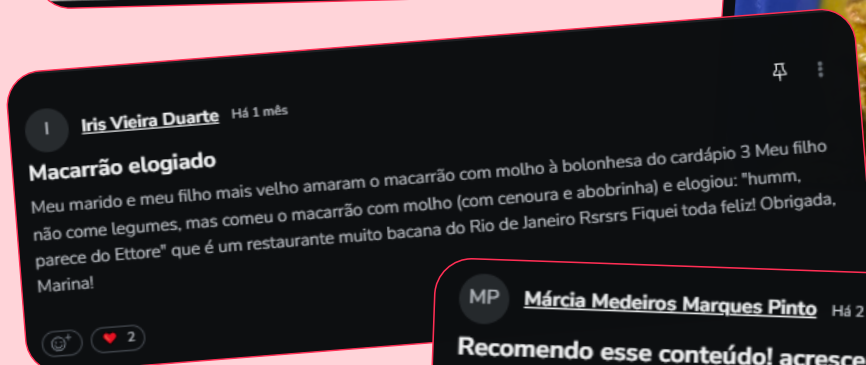
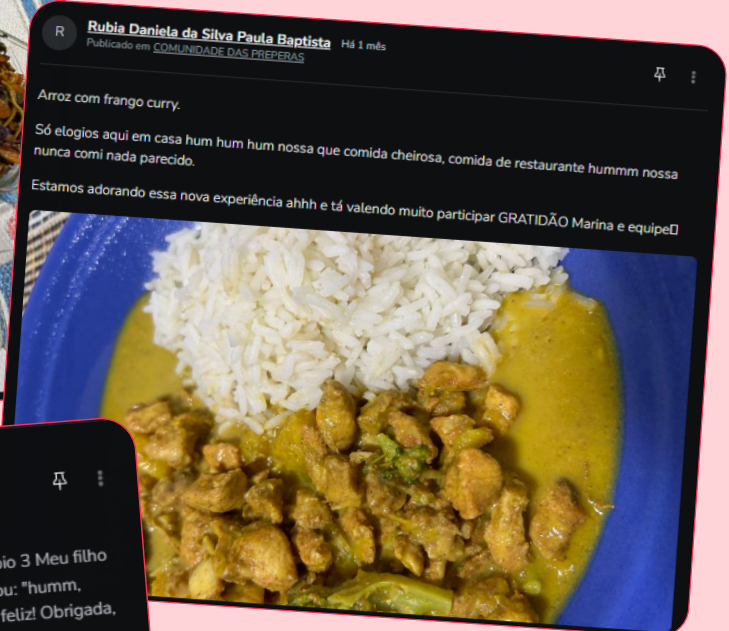
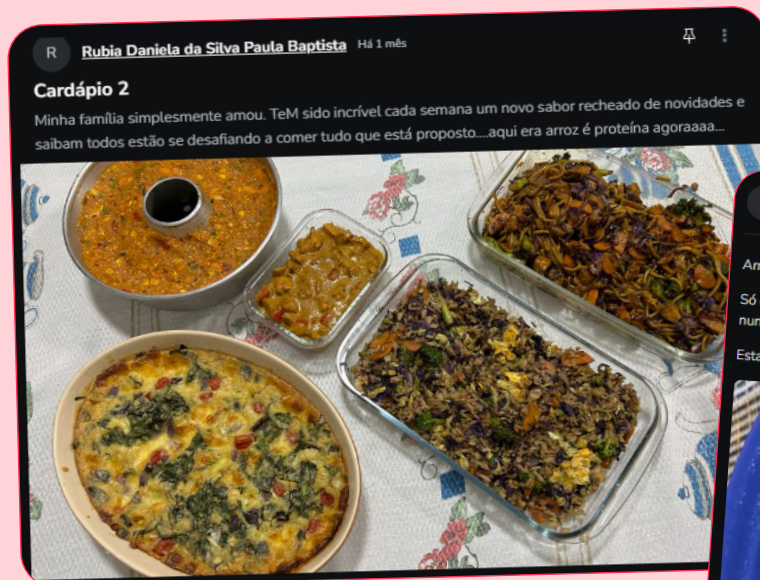


@CozinhaDeGenteModerna

ESSE PODE SER O SEU NOVO ESTILO DE VIDA.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida.

BORA?



Quando vi suas aulas e você dizia que jogávamos muita comida fora não achei que fosse tanto. Executando seu método de planejamento percebemos que no fim das contas jogávamos quase 1/3 da nossa comida fora. Está sendo maravilhoso. Nunca pensei que fosse possível comer saudável, gostoso e com tanta variedade. Obrigada ❤️ Acredita que percebi que comíamos muito macarrão? Já tem dois meses que não preciso comprar. Encantada, motivada e com tempo de sobra



16 E 17 DE AGOSTO ÀS 10H00

GARANTIR MEU INGRESSO

Se você se interessa por planejamento e organização de cozinha, me acompanhe também nas minhas redes sociais, tem muito mais por lá!



@CozinhaDeGenteModerna

Você acabou de conhecer apenas uma das muitas estratégias de sabor que existem.

Agora imagine: além de preparar receitas cada vez mais incríveis, você poder gastar muito menos tempo na cozinha?

Isso significa mais leveza e menos stress no seu dia a dia.

Deixa eu te contar um segredo: você pode fazer um monte de outras receitas de cair o queixo, gastando muito menos tempo na cozinha.