

Sofia
Magalhães

MEAL PREP fácil

Refeições
da semana
sem esforço



Índice

Introdução	9
Benefícios de planear e preparar refeições	13
O método de planeamento	17
O método 2-2-6-2	21
A preparação das refeições: <i>meal prep</i>	27
Congelação e descongelação de refeições prontas	33
Os básicos de uma alimentação saudável	37
Controlo de porções	45
Receitas	49
Base de leguminosas	51
Ervilhas	52
Feijão	58
Grão	72
Lentilhas	84
Tofu e tempeh	94
Base de cereais integrais	103
Molhos	125
Proteína animal	139
Carne	140
Pescado	150
Ovos	158
Agradecimentos	165
Lista de receitas	167
Bibliografia	169

*Para a minha tia Leonor,
com quem partilhava o gosto por mercados, feiras, celebrações
das terras, artesanato e aqueles saberes populares que se vão
perdendo hoje em dia: cozinhar, costurar, cultivar, semear.
E foi assim que o Dia de Reis passou a ser o Dia da Rainha.*



Introdução

Sobre mim

Olá, o meu nome é Sofia Magalhães («Spice» para algumas amigas de infância), tenho 43 anos, sou natural de Lisboa e adoro cozinhar desde criança. Vivo em Sobral de Monte Agraço, com o meu filho e o nosso cão *Feijão* (cujas peripécias dignas de Óscar vou partilhando nas redes sociais). Na nossa casa temos um pequeno pomar e uma horta que nos brinda com os alimentos mais especiais: aqueles que são cultivados e colhidos por nós. Este ciclo de plantar, regar e colher tem sido a forma de me reconectar com a Natureza. É uma tarefa árdua e contínua, mas muito compensadora.

Privilegio sempre os alimentos da estação porque acredito que a Natureza é sábia e nos fornece o que precisamos na devida altura. Honestamente, não consigo encaixar-me em nenhuma categoria no que toca à alimentação. Os cereais integrais, vegetais e leguminosas são 80 % da minha alimentação, que também inclui queijo, ovos e peixe. Deixei de comer carne gradualmente há uns anos, por consciência ambiental, e hoje naturalmente não me apetece, mas não o imponho como restrição e muito menos como algo imutável, até porque acredito que as nossas escolhas alimentares devem ajustar-se às mudanças naturais do nosso corpo. É por tudo isto que costumo dizer que a minha alimentação é só minha, criada à minha semelhança, gosto e necessidades do corpo, e acredito que assim deva ser para todas as pessoas. Devemos aprender a ouvir o nosso corpo para sabermos o que melhor se ajusta a ele e a cada fase da nossa vida. É um trabalho individual, contínuo, de conexão e autoconhecimento, e talvez

o mais importante da nossa vida, porque não há relação mais íntima e longa do que a que temos com o nosso corpo.

Sobre a *meal prep*

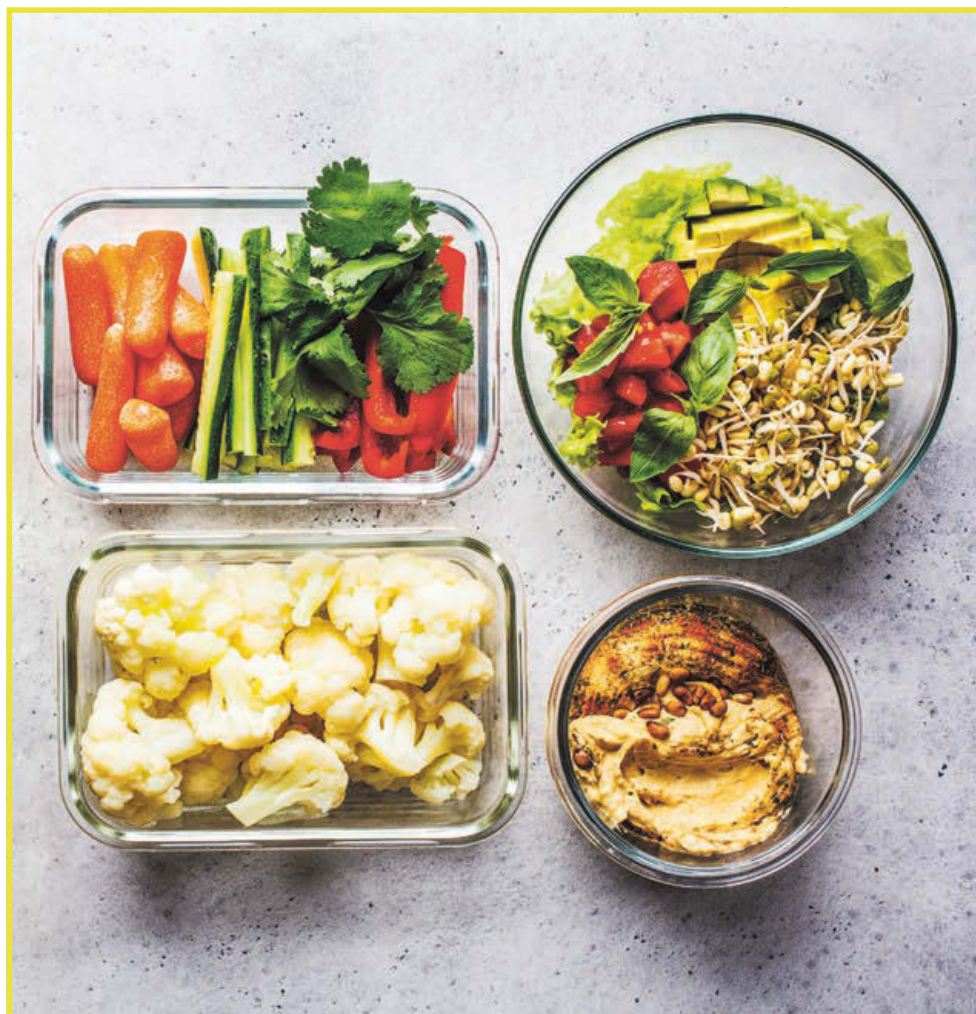
Um dos maiores desafios dos tempos que correm é conseguirmos organizar-nos nas várias vertentes da vida. **É comum mantermos a organização no trabalho, na prática desportiva e até na nossa vida pessoal, com alguns rituais que implementámos no dia a dia. Mas não é assim tão fácil na alimentação.** A falta de tempo, de vontade e, por vezes, as condições do nosso trabalho dificultam-nos a organização neste aspeto. Mas é de vital importância que o consigamos fazer, caso contrário acabamos por recorrer demasiadas vezes a refeições embaladas, pré-feitas ou até a saltar refeições, com os devidos impactos na nossa saúde.

Confesso que também eu nem sempre organizei as refeições da semana. Parecia-me uma perda de tempo e até de espontaneidade que me afligia. E se naquele dia não me apetecesse comer aquilo que tinha definido? Tinha tempo, horários flexíveis, e, trabalhando na área da alimentação, havia sempre algo no frigorífico. Além disso, se algum dia jantasse às 22h não seria grave. Porém, tudo mudou quando nasceu o Henrique e passámos de dois para três. Quando nos tornamos mães, ou pais, rapidamente percebemos que os horários e rotinas se tornam fulcrais, e a flexibilidade com que os gerimos é outra. Além disso, o tempo que antes sobrava agora escasseia. Cedo percebi que para gerir a nossa nova realidade precisaria de me organizar com antecedência. Foi a partir dessa altura que comecei a desenvolver estratégias de planeamento e confeção para organizar as refeições da semana. E é engraçado como aquilo que antes me afligia, como falta de espontaneidade e perda de tempo, hoje em dia traz-me um enorme descanso mental. **A *meal prep*** (diminutivo de *meal preparation* — preparação de refeições para a semana) **tem como objetivo trazer-nos organização e leveza na tarefa rotineira de cozinhar.**

Quando criei o primeiro *workshop* sobre *meal prep* percebi que apesar de a maioria das pessoas procurar mais informação sobre a parte prática (receitas e confeção) do que a teórica (planeamento), é, na realidade, esta última que garante o sucesso ou insucesso da mudança de rotinas. Prova disso é que no final de cada curso a opinião

é unânime: «Adorei as receitas, mas de facto a parte do planeamento é essencial!» Por isso, peço-lhe paciência e alguma dedicação — não salte já para a parte das receitas, porque a parte do planeamento é fundamental.

Quero também dizer-lhe que, tal como na alimentação, não há apenas uma verdade ou técnica universal que sirva a toda a gente. Assim, o que lhe trago neste livro é uma estratégia base que vai permitir-lhe iniciar a organização das refeições da semana, ajustando-a ao seu dia a dia, à sua realidade alimentar e ao que melhor encaixa na sua rotina e dinâmica familiar. Mas pense nisto como um ponto de partida que pode e deve ir ajustando, complementando e até modificando de acordo com as suas necessidades.





Benefícios de planejar e preparar refeições

Quando decidimos começar a planejar e organizar as refeições da semana é comum sentirmos que se afigura como uma tarefa hercúlea. «Pensar no que vou comer todos os dias? Vai demorar horas!» e «Preparar as refeições todas? Vou perder o fim de semana inteiro!» — estas são só algumas das dúvidas e medos que nos assolam quando embarcamos nesta demanda. Mas façamos algumas contas de cabeça: **se pensar que todos os dias da semana perde pelo menos 30–45 minutos a cozinhar** e mais uns 10 minutos a pensar diariamente no que vai cozinhar, **ao final da semana são entre 4 a 6 horas que dedicou a este tema**. Ora, com a estratégia que lhe apresento neste livro consegue fazer o planeamento da semana toda em 10–15 minutos e a preparação em 2 a 3 horas, ou seja, reduz o tempo que passa na cozinha para menos de metade!

Mas os benefícios da *meal prep* não se esgotam no tempo poupado. Explico, de seguida, outros igualmente importantes.

A gestão mental e a falta de criatividade

Certamente já lhe aconteceu ir para casa no final de um dia de trabalho, com sinais de cansaço e ainda a pensar «o que é que vou fazer para o jantar?». Parecendo que não, esta carga mental diária de pensar e decidir o que vamos colocar na mesa a cada dia, exige bastante de nós. A responsabilidade de nos nutrirmos e à nossa família é muitas

vezes desvalorizada, mas é talvez das tarefas mais importantes da nossa vida. A nossa saúde depende disso e a dos nossos filhos (caso existam) também. Na sociedade atual, o ato de cozinhar é muitas vezes terciarizado ou substituído por opções rápidas e pré-cozinhadas pela falta de tempo, dedicação, ou devido ao cansaço físico e mental, com o devido impacto na saúde.

O cansaço mental impede a criatividade e é muito comum optarmos pelas receitas mais rápidas, mais convenientes e que estão dentro da nossa zona de conforto. Em jeito de brincadeira, costumo dar como exemplo a «massa com atum». Quem nunca a serviu num dia caótico como opção de recurso que atire a primeira pedra! Sem planeamento, é muito mais habitual e regular recorrermos a estas opções e, com o passar do tempo, elas ganham um lugar cativo à mesa. Onde há cansaço não há criatividade e na cozinha não é exceção.

Além disso, quando temos as nossas refeições num suporte visual, como um quadro, é muito mais fácil lembrarmo-nos ou consultarmos o plano da semana anterior e evitarmos repetir os mesmos alimentos.

O planeamento das refeições traz-nos, por isso, um alívio mental diário e a garantia de escolhas alimentares mais variadas. Chegar a casa depois de um dia de trabalho, ter tempo de qualidade em família e saber que a vou nutrir com refeições saudáveis é para mim um verdadeiro luxo.

Gestão financeira e de recursos

A implementação de uma rotina de *meal prep* permite poupanças interessantes do ponto de vista financeiro. É muito comum os participantes dos meus cursos partilharem comigo nas primeiras semanas que não foram sequer às compras porque perceberam que o que já tinham em casa era suficiente para o planeamento dessa semana. Estamos um pouco formatados para pensar que cozinhar implica obrigatoriamente ir ao supermercado, mas tenho a certeza de que a maioria das pessoas tem em casa comida suficiente para uma ou duas semanas de refeições.

A organização traz-nos a possibilidade de quantificar o que efetivamente precisamos e só com isso conseguimos perceber que compramos e consumimos muito

acima das nossas necessidades. **Com a *meal prep* compramos menos e conseguimos fazer mais.**

Também em termos de recursos conseguimos ser mais eficientes, porque ao fazermos menos compras e ao termos menos consumo, isso implica menos deslocações e um melhor aproveitamento da eletricidade e da água. Por exemplo, quando concentramos a confeção num ou dois dias da semana, conseguimos aproveitar o forno ligado para vários pratos e as águas de cozeduras para sopas ou molhos, entre outros. Esta otimização de recursos é muito mais difícil se cozinarmos diariamente e sem planeamento.

Desperdício alimentar e sazonalidade

Por último, e para mim uma das razões mais importantes, quando planeamos as nossas refeições desperdiçamos menos comida.

Segundo o estudo PERDA (Projecto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar) de 2011, cada português desperdiça em média 180 quilos de alimentos por ano, e o desperdício alimentar afigura-se um problema ambiental quando se estima que seja responsável por 13 por cento das emissões de gases de efeito estufa do mundo.

Sem planeamento, compramos em demasia, desperdiçamos alimentos e os respetivos recursos. Quem nunca foi ao supermercado e quando chegou a casa viu que comprou itens que já tinha? Quem nunca deixou uma alface esmorecer no frigorífico porque os dias foram passando e não a conseguiu utilizar em tempo útil? Quem nunca deitou no lixo alimentos congelados por já nem saber do que se tratavam? Certamente a maioria identifica-se (eu incluída!) e tudo isto contribui para o desperdício alimentar.

Sem organização não há eficiência. Sem sabermos o que temos em casa é impossível não desperdiçarmos alimentos, tempo e dinheiro.

Outro tema em que batalho muito em todos os cursos, *workshops* e *showcookings* é a sazonalidade. É absolutamente imprescindível sabermos quais são os produtos da estação, porque por um lado são mais baratos e não precisamos de recorrer a métodos

extraordinários na agricultura para os produzir, e, por outro, porque a Natureza é sábia e dá-nos aquilo de que precisamos quando precisamos.

É necessário desconstruirmos na nossa mente de consumidores que termos toda a variedade de frutas e legumes o ano todo é sinónimo de riqueza, pelo contrário, é sinal de precariedade ambiental, porque tem impacto (seja no nosso país, no outro lado do mundo ou em ambos). Não precisamos de melancias no inverno nem de dióspiros no verão. Estes produtos surgem na ocasião certa para nos fornecerem os nutrientes e vitaminas de que o nosso corpo precisa para fazer face a cada estação.

Precisamos, sim, de comer produtos da estação, locais e autóctones (de preferência), e variar ao máximo o que ingerimos. Mais à frente encontrará uma tabela com os vegetais e hortícolas de cada estação.



Receitas

Vamos agora ao que interessa: cozinhar! Gosto sempre de relembrar que cozinhar é um ato de amor, muitas vezes desvalorizado. Investir o nosso tempo a criar algo que vai nutrir o nosso corpo e mente, ou dos outros, é um enorme ato de carinho e deve ser encarado sempre assim — mesmo naqueles dias em que nos apetece tudo menos chegar perto de um fogão.

E não tenha dúvidas de que a forma como cozinhamos interfere muito no resultado final das nossas refeições. No dia a dia devemos também pensar neste fator e evitar cozinhar apressadamente, de mau humor, num ambiente caótico e desarrumado. Eu gosto de cozinhar numa cozinha arrumada, com calma, sem pressas e, muitas vezes, a ouvir música. Claro que nem sempre isso é possível, mas o importante é fazermos por isso e criarmos um ritual que nos dê prazer em torno da cozinha e de nos nutrirmos.

Apresento-lhe a seguir receitas fáceis e deliciosas, organizadas pelas bases do 2-2-6-2, para facilitar na hora de cozinhar.



Base de leguminosas

Ervilhas

Ervilhas com <i>tempeh</i> e ovos escalfados	52
Minestrone <i>one pot</i>	55
<i>Pot pie</i> de legumes e ervilhas	56

Feijão

Caçarola de feijão no forno	59
Chili de cogumelos e nozes	61
Estufado de feijão-frade com espinafres e leite de coco	62
Feijoada de cogumelos	64
Hambúrgueres de feijão	66
Massada com <i>ragu</i> de beringela e feijão-branco	69
<i>Shakshuka</i> com ovos escalfados	70

Grão

Caril de grão e espinafres	72
Estufado de grão com amendoim	75
Faláfel de grão e ervas	76
Hambúrgueres de grão, cogumelos e tomate seco	78
Rancho de grão, cogumelos e castanhas	80

Lentilhas

Almôndegas de lentilhas com natas e cogumelos	82
Bolonhesa de lentilhas com esparguete	84
<i>Dahl</i> de lentilhas verdes e legumes	86
Empadão de lentilhas	89
Lasanha de abóbora, espinafres e lentilhas	90
Assado de lentilhas, castanhas e cogumelos	92

Tofu e tempeh

Folhados de tofu	95
Moqueca de tofu	96
Pasta «alfreda»	99
Quiche de tofu e alho-francês assado	100

Ervilhas com *tempeh* e ovos escalfados

Um clássico reinventado que não perde nada em relação ao original, nem em textura e muito menos em sabor.



4 PESSOAS



25 MINUTOS



VEGETARIANO/SEM GLÚTEN



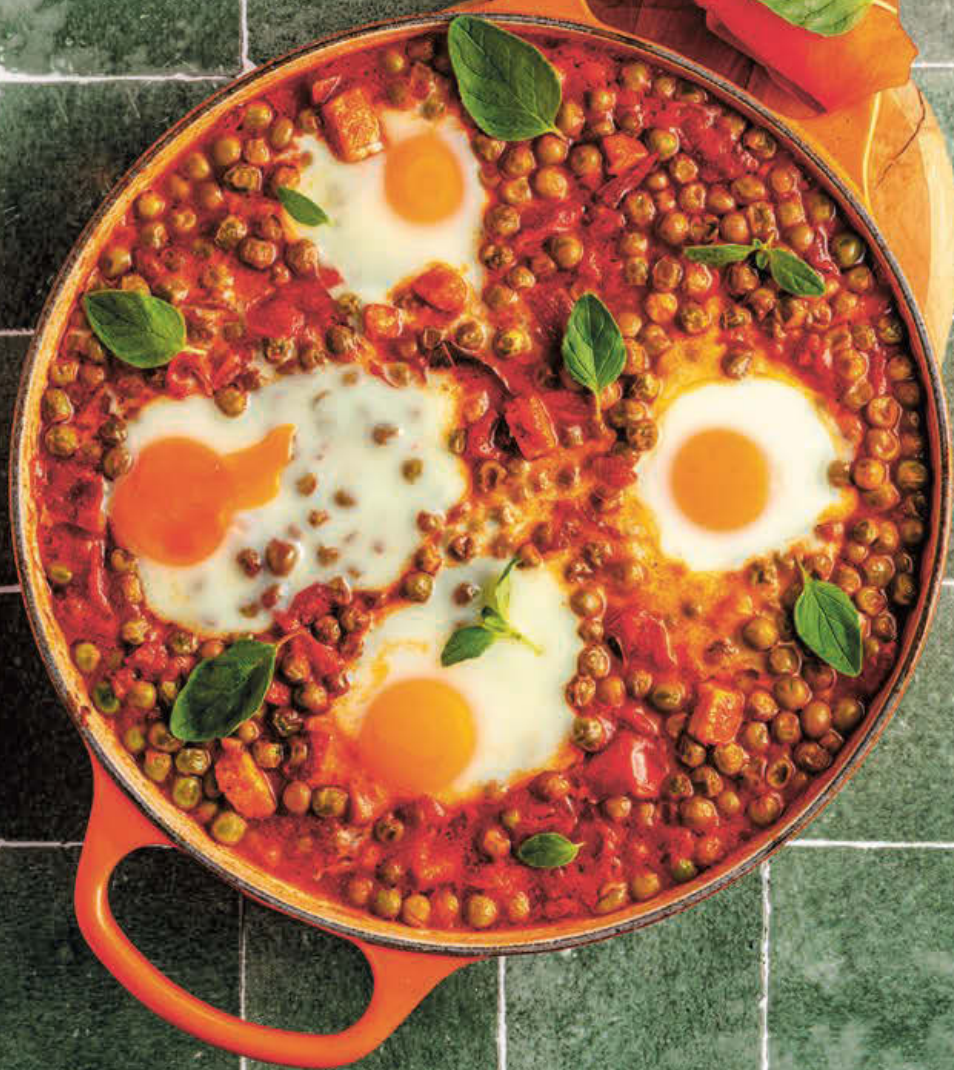
ATÉ 3 DIAS

Ingredientes

- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 100 g de *tempeh* fumado (ou tofu)
- 2 tomates coração-de-boi maduros
- 1 fio de azeite virgem
- 1 folha de louro
- 150 ml de vinho branco
- 4 c. sopa de polpa de tomate
- 500 g de ervilhas congeladas
- 200 ml de caldo de legumes (ou água)
- Sal marinho a gosto
- Pimenta-preta a gosto
- Paprica fumada a gosto
- 4 ovos
- Salsa picada q.b.

Preparação

1. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Corte o *tempeh* ou tofu e o tomate em cubinhos pequenos. Reserve.
2. Numa frigideira sobre lume médio-alto, adicione 1 fio de azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Junte de seguida o *tempeh* e salteie 7 a 8 minutos, até ficar bem tostado. Junte o alho nos últimos minutos e salteie, com cuidado para não o queimar.
3. Adicione de seguida o tomate, o louro, o vinho e a polpa de tomate. Mexa bem e cozinhe mais 5 minutos.
4. Adicione as ervilhas congeladas e a água ou caldo de legumes. Tempere a gosto com sal e pimenta e junte a paprica fumada. Envolve tudo muito bem, tape e deixe ferver até as ervilhas estarem suaves.
5. De seguida adicione os ovos, partindo um de cada vez sobre o preparado de ervilhas. Tape e deixe cozer 8 a 10 minutos em lume brando (ou mais tempo se gostar da gema mais cozida).
6. Retire do lume, junte a salsa picada por cima e sirva de imediato.



Base de cereais integrais

Arroz no forno com vegetais e ovos cozidos	104	Salada de espelta com espargos, cogumelos e burrata	115
Bulgur Primavera com vinagrete de morango	106	Salada de massa versátil	116
Croquetes de <i>millet</i> e cenoura com caril	108	Salada quente de aveia, abóbora e queijo <i>feta</i>	119
Empadão de <i>millet</i> e lentilhas	111	Salada de quinoa e edamame com molho de amendoim	120
<i>Mac and cheese</i> de abóbora	112	Salteado limpa-frigoríficos	123

Molhos

Molho <i>pesto</i>	127	Béchamel de amêndoa	133
Molho de amendoim	128	Molho de tomate	135
Molho de sésamo (<i>tahini</i>)	129	Molho vermelho sem tomate	136
Molho cremoso de abóbora e «queijo»	131	Molho de tomate e abóbora	137
«Natas» de couve-flor e caju	132		

Proteína animal

Carne

Bolonhesa de lentilhas e carne	140
Chili de peru com cogumelos	143
Estufado de grão com amendoim e frango	144
Pot pie com frango e legumes	147
Salada de quinoa, edamame e frango com molho de amendoim	148

Veja também:

Egg muffins	158
Salteado limpa-frigoríficos	123
Quiche de vegetais	162

Pescado

Estufado de lulas, aipo e batata-doce	151
--	-----

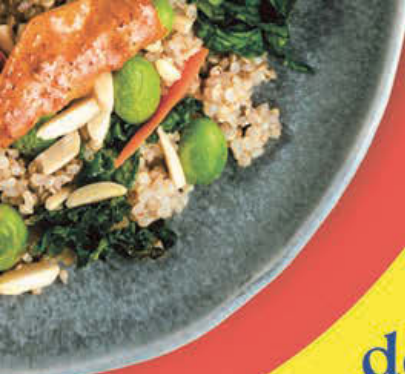
Gratinado de legumes com caril e peixe	152
Moqueca de peixe	155
Pescada com molho de coco e lima	156

Ovos

Egg muffins	158
Frittata de brócolos e feta	161
Quiche de vegetais	162

Veja também:

Arroz no forno com vegetais e ovos cozidos	104
Ervilhas com tempeh e ovos escalfados	52
Shakshuka com ovos escalfados	70



A forma perfeita de planejar as refeições da sua semana!

«Não tenho tempo.» Quantas vezes já escutou e disse esta sintomática frase dos dias de hoje? E quantas vezes, na correria da vida moderna, é a alimentação que fica prejudicada com a falta de organização? É um problema comum em muitas casas, mas este livro traz-lhe a solução.

Da autoria de Sofia Magalhães, *Meal Prep Fácil* traz-lhe um método inovador que lhe permitirá, com alguma prática e dedicação, organizar a ementa para toda a semana em apenas 10 minutos.

Com o método 2-2-6-2 vai conseguir manter uma alimentação saudável, poupar tempo na cozinha e evitar o desperdício alimentar, sem perder sabor, cor e aroma nas suas refeições. Porque a alimentação é parte essencial do nosso bem-estar, que tal começar por aqui?



Inclui menus e listas de compras
para 8 semanas de refeições



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-523-6



9 789895 895236

