

# ORGANIZAÇÃO DA GELADEIRA E DA DESPENSA

PARA UMA **ROTINA SAUDÁVEL**



META FIT

*Todos os direitos são reservados à equipe meta fit saúde e performance.*

# POR QUE ORGANIZAR?

Uma geladeira e despensa organizadas **ajudam você** a:

- Enxergar melhor os alimentos disponíveis
- Evitar desperdícios
- Fazer escolhas rápidas e saudáveis no dia a dia
- Ter mais praticidade na rotina



# Organização da Geladeira

## Prateleiras superiores:

Alimentos prontos para consumo (sobras bem armazenadas, ovos, queijos, iogurtes)



## Prateleiras do meio:

Frutas já higienizadas, legumes cortados em potes de vidro ou BPA free



## Prateleiras inferiores:

Leite, sucos, marmitinhas



## Gaveta inferior:

Verduras e legumes frescos, sempre higienizados e secos



## Porta da geladeira:

Água, temperos naturais, molhos caseiros, evite armazenar leite e ovos aqui porque a temperatura oscila muito



# Organização da Despensa

## Prateleira superior:

Enlatados, farinhas e grãos em potes transparentes e identificados



## Prateleira do meio:

Arroz, feijão, macarrão integral, aveia, snacks saudáveis



## Prateleira inferior:

Óleos, azeite, temperos secos



## Caixas ou cestos:

Para separar categorias como doces, salgados, cereais, proteínas em pó



# DICAS DE OURO



- ✓ Use potes transparentes para visualizar melhor
- ✓ Identifique com etiquetas e datas de validade
- ✓ Coloque na frente o que precisa ser consumido primeiro
- ✓ Evite estoque exagerado, compre para 2 a 3 semanas
- ✓ Separe um espaço só para lanches saudáveis

# RECEITAS PRÁTICAS

## Wrap saudável

### **Ingredientes:**

- Folhas de alface
- Frango desfiado
- Cenoura ralada
- Molho de iogurte natural



# RECEITAS PRÁTICAS

## Mix de legumes no forno

### **Ingredientes:**

- Abobrinha
- Cenoura
- Batata-doce cortadas

**Modo de preparo:** Tempere com ervas e azeite, assadas até dourar



# RECEITAS PRÁTICAS

## Overnight oats

### Ingredientes:

- Aveia
- Iogurte natural
- Chia
- Frutas da estação em potinhos de vidro



# RECEITAS PRÁTICAS

## Ovinhos recheados

### **Ingredientes:**

- Ovos cozidos recheados com creme de ricota e ervas



Organizar a geladeira e a despensa é mais do que estética, é estratégia! Quando tudo está no lugar certo, fica fácil fazer boas escolhas, ganhar tempo e transformar sua rotina alimentar.

PEQUENOS HÁBITOS COMO ESSE GERAM GRANDES RESULTADOS PARA SUA SAÚDE E BEM-ESTAR.



*Gostou desse material?*

*Continue acompanhando nossas dicas!*

**Com carinho, Equipe Meta Fit**



META FIT

SAÚDE E PERFORMANCE