

## **Marmita *fitness***

Almoçar em restaurantes que oferecem comida por quilo é uma opção interessante. Nas grandes cidades, quem tem tempo pra voltar pra casa? Mas ao levar para o trabalho sua marmita *fitness*, você tem acesso a uma comidinha menos calórica, com pouco sal, livre de condimentos industrializados e quem sabe até de agrotóxicos.

Sim, porque, os quitutes que contribuem para o ganho de peso estão nos restaurantes por quilo a nos tentar a gula. Mesmo que a gente se esforce bastante, há dias em que não é tão fácil resistirmos a eles.

### **Preparando a rotina para incluir a marmita *fitness***

A primeira coisa a fazer para introduzir esse hábito é verificar se existe a possibilidade de você aquecer a porção principal da sua marmita *fitness*. Se no local de trabalho ou próximo dele existe um lugar em que você possa aquecer seu alimento, ótimo. Se não existe, pense uma forma de resolver isso.

Em seguida, procure no mercado uma bolsa tipo frasqueira para ser a sua marmita *fitness*. O tamanho e formato dessa bolsa você escolhe de acordo com o número e dimensões dos potes de vidro que vai acomodar nela. Dê preferência para uma bolsa com um tipo de alça que lhe dê conforto durante a sua ida e volta para o trabalho.

### **Marmita *fitness* é aquela com alimento em recipientes de vidro**

O ideal é que sua marmita *fitness* contenha no mínimo dois potes de vidro. Em um deles, você leva itens a serem consumidos frios. No outro, você acomoda a porção principal, aquela que vai passar por aquecimento. Se quiser um terceiro pote para a sobremesa, como frutas picadas com aveia, sem problema. O mais importante é fazer da marmita *fitness* uma aliada para a manutenção da saúde e não um modismo com regras rígidas a serem seguidas.

Por que armazenar comida em potes de vidro na sua marmita *fitness*? Porque o vidro, ao contrário do plástico, não interage quimicamente com os alimentos, gerando alterações na composição deles. Claro que os potes de vidro devem ter tampas adequadas para evitar vazamentos. Além disso, fica mais prático se os vidros puderem passar pelo calor do aquecimento e depois servirem de prato.

### **Quando preparar a marmita *fitness*?**

No caso de saladas, seja de legumes/folhagens ou de frutas, o melhor é que sejam preparadas no dia em que serão consumidas. Mas se não for possível, monte-as na noite anterior e deixe-as na parte baixa da geladeira.

As porções a serem aquecidas podem ser pré-preparadas e congeladas ou preparadas na noite anterior ao dia do consumo. O mais importante aqui é imaginar um cardápio que combine com o seu paladar. E que também leve em conta a demanda nutricional de todos nós: carboidrato e proteína formando a base da pirâmide, lipídios no centro, sem faltar vitaminas e minerais no ápice.

### **O que levar na marmita *fitness*?**

Se seu objetivo é reduzir o volume de comida para perder peso, consulte um médico e um nutricionista. Em todo caso, tente preparar seu alimento sem aditivos industrializados. Use apenas alho, cebola, ervas (salsa, manjericão, louro e orégano) *in natura* ou desidratadas e pouco sal. Se for possível adquirir hortaliças, legumes e frutas cultivados sem pesticidas, melhor ainda.

Aqui você encontra seis sugestões (segunda a sábado) para seu almoço. São indicações pensadas para refeições de baixo custo, fáceis de preparar e com baixo teor calórico. As quantidades a serem acomodadas em cada marmita *fitness* não estão definidas, uma vez que elas são escolhas individuais.

#### **Segunda-feira:**

- Salada de alface, tomate, cenoura crua ralada e farinha de linhaça
- Arroz integral e suflê preparado com pedaços de chuchu, atum e creme de leite *light*

A alface, a cenoura crua e o arroz integral fornecem fibras que estimulam o funcionamento do intestino. Além de cumprir esse papel também, a farinha de linhaça, assim como o atum, contém ômega 3, que ajuda a reduzir o colesterol ruim. O creme de leite fornece aminoácidos e cálcio.

O arroz integral é um pouco mais caro do que o arroz tradicional. Mas, pense que você está investindo na sua auto-estima e bem-estar. O arroz integral oferece fibras e micronutrientes que não estão presentes no arroz comum. Além disso, o índice glicêmico (quantidade de glicose) do arroz integral é inferior ao do arroz comum. Menos glicose no sangue, menos chance de ocorrerem picos de insulina, os quais levam ao acúmulo de gordura localizada.

### **Terça-feira:**

- Laranja, banana prata, mamão e abacaxi em pedaços
- Macarrão com molho ao sugo, lentilha cozida e refogada em pouco óleo, filé de frango grelhado

As frutas, com seus agentes antioxidantes, são excelentes para combater o envelhecimento precoce. A banana traz uma sensação de saciedade, evitando que você apele para doces depois de degustar sua marmita *fitness*. Além disso, como fonte de potássio, a banana ajuda na contração muscular. Ou seja, uma força para a hora do exercício físico.

A lentilha disponibiliza fibras, proteínas, magnésio e fósforo. O tomate, cozido durante o preparo do molho ao sugo, contém licopeno, que ajuda a prevenir o desenvolvimento de osteoporose.

### **Quarta-feira:**

- Salada de alface, agrião, acelga e pepino
- Purê de batata doce com carne moída

O agrião favorece os diabéticos, pois ajuda a combater a hiperglicemia. Ele também auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso, pois é fonte de potássio. A acelga fornece vitamina K e tem ação antioxidante.

A batata doce é fonte de carboidrato solúvel, mas também de fibras insolúveis. Substituindo o arroz tradicional, a batata doce é excelente para ajudar a espantar aquela sonolência que bate depois do almoço. É que o carboidrato da batata, ao contrário daquele do arroz, é digerido aos poucos. Assim, o desgaste do organismo é menor, dando menos chance para a preguiça.

### **Quinta-feira:**

- Salada de brócolis, ervilha, cenoura e grãos de milho cozidos
- Berinjela ao forno recheada com frango desfiado, tomate e azeitonas

Brócolis é um vegetal rico em vitamina C, cálcio e magnésio. Os grãos de milho carregam zeaxantina, uma substância com ação antioxidante. A berinjela, além de ser um alimento super versátil, contém pectina, um tipo de fibra que ajuda a diminuir a absorção da glicose pelo intestino. Assim, a berinjela contribui para o combate ao sobrepeso ou obesidade. A pectina está especialmente presente na casca, portanto, prepare sua berinjela sem removê-la.

### **Sexta-feira:**

- Salada de alface, couve, grão de bico, tomate cereja e queijo frescal
- Arroz integral, feijão e filé de tilápia assado

Hortaliças verdes como a couve auxiliam na prevenção do câncer do cólon intestinal. A couve tem vitamina A, B6, K, ferro e cálcio. Portanto, mesmo não tendo um sabor muito agradável, a couve não pode faltar na sua marmita *fitness*.

O grão de bico oferece fibras, cálcio, fósforo, potássio e zinco. O queijo tipo frescal é um queijo com menos calorias se comparado aos tipos mussarela e parmesão.

Ao contrário do que muitos imaginam, comer feijão não engorda. Além disso, ele provê proteínas e ferro. A tilápia não é um dos peixes de menor valor calórico. Em cada 100 gramas desse alimento, existem 128 calorias. Enquanto isso, o atum oferece apenas 30 calorias na mesma porção. Porém, o custo da tilápia é mais acessível e seu conteúdo total de gordura não é elevado.

### **Sábado:**

- Salada de alface, rúcula, tomate, couve-flor e mandioquinha acompanhada de pedaços de melão e mamão
- Panqueca de frango desfiado

Como você viu, a carne vermelha foi sugerida em apenas um dia da semana. Frango e peixe são alimentos que, ao contrário da carne vermelha, oferecem proteínas magras. Isso significa redução no consumo de calorias.

### **Aumentando o poder da sua marmita *fitness***

O que você pode fazer antes, durante e depois de degustar sua marmita *fitness* a fim de aumentar a eficiência dela?

O “antes” tem a ver com proporcionar um bom café da manhã a você mesma. Essa deve ser a melhor refeição do dia, nem que para isso você tenha que se levantar mais cedo. Se não se abastecer bem pela manhã, vai estar com muita fome no almoço. Daí, o conteúdo da sua marmita *fitness* não será suficiente para aplacar sua ânsia por carboidrato.

Você acabará compensando essa deficiência em bolachas e bebidas açucaradas. Ou seja, em alimentos que engordam. Pedacinhos de fruta misturados com iogurte desnatado ou aveia em flocos finos: alternativa de café da manhã para quem alega que está na correria nesse momento do dia.

Nos primeiros dias de uso da marmita, é natural se esquecer de carregá-la ou de retirar antecipadamente algum pote do freezer. Deixe um bilhete em um local visível de forma que ele te lembre do novo hábito.

Comer sua marmita *fitness* com tranquilidade, sem falar demais e sem investigar constantemente o celular emagrece. A ansiedade e outras sensações negativas nos fazem consumir alimentos com rapidez, sem dar tempo ao cérebro para enviar ao corpo a mensagem de saciedade. Crie o hábito de mastigar devagar e sentir o gosto dos alimentos.

O “depois” da marmita *fitness* tem a ver com muitos hábitos. Mas um deles é muito fácil de adquirir: beber água com frequência. Deixe uma garrafa pequena sempre próxima de você para que se lembre de tomar uns goles mesmo sem estar com sede. A água acelera a taxa metabólica do corpo, fazendo com que mais moléculas de gordura passem por reações de quebra.

Procure ajudar sua marmita *fitness* a te ajudar fazendo alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. Se não tiver tempo ou recurso financeiro para frequentar um local onde possa se exercitar, use a imaginação. Faça caminhadas, corra, passeie de bicicleta ou use os equipamentos de ginástica instalados em praças públicas.