

DR. GILBERTO RODRIGUES

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no
Seu Dia a Dia



EDIÇÃO DIGITAL



DR. GILBERTO RODRIGUES

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no
Seu Dia a Dia

DR. GILBERTO RODRIGUES

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no
Seu Dia a Dia

Na correria do dia a dia, muitas vezes acabamos escolhendo opções rápidas e pouco saudáveis para as refeições. É nesse cenário que surgem as marmitas fit: práticas, equilibradas e acessíveis.

A **Clínica Madu** acredita que cuidar da alimentação é um dos pilares fundamentais para manter saúde e bem-estar. Este guia foi preparado para ajudar você a entender como montar marmitas nutritivas, organizar sua rotina alimentar e conquistar mais qualidade de vida.





Sobre o autor

Doutor Gilberto Rodriguez,

é uma autoridade na área de medicina tradicional chinesa. Ele é formado pela Universidade da República Popular da China e traz consigo uma vasta experiência e conhecimento em diversas disciplinas relacionadas à saúde. Sua formação inclui especializações em medicina ortomolecular em Toronto, Canadá, naturopatia na Espanha, ciências biomédicas na Universidade de São Paulo (USP), homeopatia na FioCruz (RJ) e muito mais. Com essa ampla gama de conhecimento, o Dr. Gilberto é capaz de oferecer tratamentos precisos e eficazes, sempre adaptados às necessidades individuais de seus pacientes.



MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

AO LEITOR

Cuidar da alimentação não precisa ser um peso na rotina, nem algo sem graça. Pelo contrário: pode ser prático, saboroso e até divertido. É exatamente isso que as marmitas fit trazem para o nosso dia a dia. Em meio à correria da vida moderna, reservar um tempo para preparar refeições equilibradas é um gesto de autocuidado. Cada marmita pronta na geladeira é como um presente que você se deu: um prato cheio de saúde, energia e sabor, esperando o momento certo para ser aproveitado.

E engana-se quem pensa que comer saudável é sinônimo de restrição. Pelo contrário! As marmitas fit mostram que é possível unir praticidade com prazer, equilíbrio com diversidade, e saúde com muito sabor. É a chance de redescobrir os alimentos e perceber que uma refeição nutritiva pode ser tão deliciosa quanto aquela que desperta nossas melhores memórias afetivas. Este eBook é um convite para você experimentar essa prática, entender seus benefícios e, quem sabe, transformar sua rotina em algo mais leve e cheio de vitalidade.

Prepare-se para descobrir que o simples ato de organizar suas refeições pode ser o primeiro passo para uma vida mais saudável, mais prática e muito mais saborosa.



MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

Capítulo 1

O que são Marmitas Fit

Marmitas fit são refeições planejadas para serem equilibradas e nutritivas, feitas com ingredientes saudáveis, pouco processados e em porções adequadas.

Elas ajudam a manter a disciplina alimentar, evitando excessos e tornando a dieta mais prática. Diferente de uma marmita comum, a marmita fit foca em qualidade nutricional e não apenas em “matar a fome”.

Capítulo 2

Benefícios de optar por marmitas saudáveis

Economia de tempo: você organiza tudo de uma vez na semana.

Controle de calorias: evita exageros em restaurantes ou fast-food.

Mais saúde: previne doenças como hipertensão, obesidade e diabetes.

Resultados estéticos: auxilia no emagrecimento e na manutenção de massa muscular.

Praticidade: basta aquecer e aproveitar, sem abrir mão da qualidade.



Capítulo 3

Como montar sua marmita perfeita

Uma marmita saudável deve conter:
Proteínas magras: frango, peixe, ovos, carne vermelha magra, grão-de-bico

Carboidratos bons: arroz integral, batata-doce, quinoa, macarrão integral.

Legumes e verduras: brócolis, cenoura, abobrinha, espinafre.

Gorduras boas: azeite de oliva, sementes, oleaginosas.

Dica: use o método do prato saudável: metade legumes e verduras, $\frac{1}{4}$ proteína e $\frac{1}{4}$ carboidrato.



Capítulo 4

Dicas de organização e conservação

Escolha um dia da semana para preparar suas marmitas.

Use potes de vidro ou BPA free.

Congele pratos prontos, mas evite saladas cruas no congelamento (prepare-as frescas).

Etiquete as marmitas com a data de preparo.

Na geladeira, consuma em até 3 dias.
No freezer, em até 30 dias.



Capítulo 5

Erros comuns na preparação de marmitas

Colocar muito molho pronto ou temperos industrializados.

Congelar alimentos que perdem textura (como batata frita ou salada de folhas).

Repetir sempre as mesmas combinações (o corpo precisa de variedade).

Esquecer de balancear: às vezes a marmita fica só com carboidrato ou só com proteína.

Capítulo 6

Chegou a hora de colocar a mão na massa!

Agora que você já sabe como planejar, organizar e armazenar suas marmitas, é hora de dar vida a tudo isso na cozinha.

E a melhor parte é que, além de práticas, as marmitas fit podem ser incrivelmente saborosas. Separamos aqui três receitas simples, nutritivas e cheias de cor para você começar a transformar sua rotina alimentar. São pratos fáceis de preparar, que equilibram saúde e prazer em cada garfada.

A ideia é mostrar que comer bem não precisa ser complicado, nem sem graça. Pelo contrário: cada receita pode ser uma experiência gostosa e até um momento de criatividade na cozinha.

**Então, vamos juntos?
Pegue seus ingredientes,
escolha sua panela favorita
e prepare-se para descobrir
que as marmitas fit podem
ser muito mais deliciosas
do que você imagina.**



MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

Marmita 1

Frango grelhado com arroz integral e brócolis

Ingredientes:

120g de peito de frango grelhado

3 colheres de sopa de arroz integral

Brócolis no vapor

Fio de azeite de oliva



Modo de preparo:

Prepare o arroz integral

Lave bem o arroz, refogue com um fio de azeite e alho, se desejar. Acrescente água (geralmente 3 partes de água para 1 de arroz), tempere com uma pitada de sal e cozinhe em fogo baixo até os grãos ficarem macios e soltinhos.

Grelhe o frango

Tempere o peito de frango com sal, pimenta e ervas a gosto (orégano, alecrim ou páprica combinam muito bem). Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e grelhe o frango dos dois lados até ficar dourado por fora e suculento por dentro.

Cozinhe os brócolis

Leve o brócolis ao vapor por alguns minutos até ficar macio, mas ainda crocante e vibrante na cor. Finalize com um fio de azeite e, se quiser, um toque de limão.

Monte sua marmita

Em um recipiente, coloque o arroz integral como base, o frango grelhado ao lado e complete com o brócolis. Deixe esfriar antes de fechar a marmita e armazenar na geladeira.

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

Marmita 2

Tilápia assada com purê de batata-doce e couve refogada

Ingredientes:

150g de filé de tilápia
Suco de ½ limão
Sal e pimenta a gosto
3 colheres de sopa de purê de batata-doce
Couve refogada no alho
Fio de azeite de oliva



Modo de preparo:

Prepare a tilápia assada
Tempere o filé de tilápia com sal, pimenta e suco de limão. Deixe descansar por 10 minutos para pegar o sabor. Em seguida, disponha os filés em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos, até que fiquem macios e levemente dourados.

Faça o purê de batata-doce

Cozinhe a batata-doce em água até ficar bem macia. Escorra, amasse com um garfo ou espremedor e tempere com sal, azeite ou um fio de manteiga. Se preferir um purê mais cremoso, adicione um pouco de leite ou bebida vegetal.

Refogue a couve

Em uma frigideira, aqueça um fio de azeite, adicione alho picado e deixe dourar levemente. Acrescente a couve fatiada bem fininha, mexa rapidamente e refogue até murchar. Ajuste o sal.

Monte sua marmita

Distribua o purê de batata-doce em um lado do recipiente, coloque o filé de tilápia assada ao lado e finalize com a couve refogada. Aguarde esfriar antes de tampar e levar à geladeira.

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

Marmita 3

Omelete de claras com quinôa e legumes coloridos

Ingredientes:

Omelete de claras (3 a 4 claras)
Espinafre e cenoura picados
3 colheres de sopa de quinoa cozida
Mix de legumes no vapor
(abobrinha, vagem, cenoura)
Fio de azeite de oliva
Sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

Prepare a omelete de claras

Bata as claras com uma pitada de sal e temperos a gosto. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, adicione o espinafre e a cenoura picados, e despeje as claras batidas. Cozinhe em fogo médio até firmar, dobrando ao meio se desejar.

Cozinhe a quinoa

Em uma panela, lave a quinoa e cozinhe com duas partes de água para uma de quinoa. Quando a água secar, os grãos estarão macios e soltinhos. Tempere com sal e um fio de azeite.

Prepare os legumes

Leve os legumes ao vapor por alguns minutos, mantendo a cor e a textura crocante. Finalize com um fio de azeite e, se desejar, uma pitada de ervas finas.

Monte sua marmita

Coloque a omelete de claras de um lado, a quinoa ao lado e complete com os legumes coloridos. Espere esfriar antes de fechar a marmita e armazenar na geladeira.

Madu

EQUÍLIBRIO E BEM-ESTAR

MARMITA FIT:

Praticidade e Saúde no Seu Dia a Dia

Capítulo 7

A importância do acompanhamento profissional

Cada pessoa tem uma necessidade diferente: emagrecimento, ganho de massa, prevenção de doenças ou apenas manutenção de hábitos saudáveis.

Por isso, é fundamental contar com a orientação de um nutricionista.

A **Clínica Madu** possui profissionais capacitados que podem montar um plano alimentar personalizado, garantindo resultados seguros e eficazes.



OBRIGADO!

As marmitas fit são uma forma simples, prática e acessível de manter uma alimentação saudável no dia a dia. Elas ajudam você a cuidar do corpo, da mente e da saúde como um todo.

A **Clínica Madu** está pronta para acompanhar você nessa jornada, oferecendo suporte profissional para que seus hábitos alimentares se transformem em saúde e qualidade de vida.



DR. GILBERTO RODRIGUES

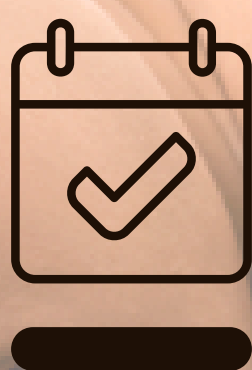


Tratamos de forma integrativa, respeitando sua individualidade e promovendo bem-estar em cada etapa da sua jornada.

Condições que atendemos:

- Lúpus
- Fibromialgia
- Síndrome do Intestino Irritável
- Escoliose e Bico de Papagaio, hernia
- Artrite e Artrose
- Autismo (nível 1, 2 e 3) TDAH
- Fortalecimento Corporal e Reabilitação Funcional
- Disfunções Hormonais (hipo e hiper)
- Cefaleia e Enxaqueca
- Depressão, Ansiedade, Pânico, Transtornos Pós-Traumáticos e Luto
- Má Digestão e Refluxo
- Câncer – tratamento de suporte e pós-remissão
- Infertilidade Masculina e Feminina
- Cistos e Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP)
- Queda de Cabelo
- Bruxismo e Zumbido no Ouvido

Sintomas físicos e psicológicos



**Agende já a
sua consulta!
(11) 98426-1139**

Rua Argentina, 156 – Centro – Caieiras

www.clinicamadu.com.br