



Cronograma do curso

“Planear Refeições Como um Pró”

MÓDULO 1 - Cumprir o Orçamento Mensal

Como Planear Refeições cumprindo um Orçamento.

As melhores formas de Poupar nas Compras.

Os alimentos mais amigos do Orçamento.

1. Quais os alimentos mais amigos do Orçamento mensal.
2. Como substituir ingredientes nas Receitas por outros mais amigos do orçamento.

Como Reduzir o Desperdício Alimentar:

1. Como Preparar Legumes e Futas (40 exemplos concretos)
2. Vegetais: em quantos dias deverá consumir cada um deles.
3. Como guardar Legumes e Frutas para durarem mais tempo.
4. Como guardar ervas aromáticas.
5. Como usar os vegetais congelados.

Extras

1. Sazonalidade: Quais os Legumes e Frutas de Cada época
2. Plano Refeições: 7 Dias "on a Budget"
3. Guia: Quais os alimentos que deve comprar "obrigatoriamente" biológicos.
4. Guia: Reduzir o Desperdício Alimentar
5. E-book: "Da Horta à mesa sem desperdício"
6. Guia: Essenciais da Despensa
7. Guia: Essenciais de uma Despensa Paleo
8. Guia: Preparação de vegetais

Módulo 2 - Planear Refeições

Benefícios do Planeamento de Refeições.

Informação Nutricional para melhores Planeamentos de Refeições.

Métodos de Planeamento - escolhe o método de Planeamento que melhor se adequa ao teu estilo de vida.

A maneira mais fácil e flexível de Planear Refeições.

Planear Refeições de A a Z

1. Regras para Planear Refeições.
2. Como Planear Refeições de forma eficaz.
3. Quais os Erros mais comuns e como os Evitar.
4. Exercício Prático: Planeia a tua Ementa Semanal.

Extras:

1. Infográfico: Planear Refeições.
2. Guia para Planear Refeições Paleo
3. Guia para Planear Refeições Sem glúten
4. Template "A Ementa da Semana"
5. Template "Checklist Despensa"
6. Template "Inventário Despensa/Congelador/Frigorífico"
7. Template "Lista de Compras"

Módulo 3 - Na Cozinha

Poupar tempo na Cozinha.

Abençoadas "sobras": Como usar as sobras de Refeições e as sobras dos Ingredientes.

Refeições ideais para congelar.

Extras

1. Guia: Proteínas mais rápidas de cozinhar
2. Guia: Congelar alimentos
3. Guia: Como cozinhar os Vegetais
4. Infográfico: Pensar uma refeição.
5. Template "Aproveitamento de Sobras"
6. E-book "52 Ementas Semanais Paleo"
7. E-book "10 Refeições para Congelar"

AULAS LIVE

Terás acesso a aulas gravadas ao vivo no Grupo de Facebook da Comunidade.

COMUNIDADE

Acesso a um grupo de Facebook exclusivo para a comunidade do curso onde podes partilhar todas tuas dúvidas, dicas, conquistas e aprendizagens.

Porque "para irmos rápido vamos sozinhos mas se quisermos ir longe devemos ir acompanhados".

CERTIFICADO DE CONCLUSÃO

Depois de concluíres todos os módulos terás acesso a um certificado de conclusão.

AO TEU RITMO

Conclui o curso onde, como e quando quiseres. Ao teu ritmo!

Teresa D'Abreu

Healthy Bites