



PLANILHA PARA PLANEJAMENTO

Cardápio Semanal

home
chefs®

Como planejar um Cardápio Semanal?

Separamos algumas dicas simples e objetivas para te ajudar a se organizar melhor na cozinha e economizar muito tempo.

1

Quantidade de pessoas e restrições alimentares

Esses são dois temas que você precisa definir antes de qualquer coisa. Toda semana, verifique a quantidade de pessoas para qual vai cozinhar e que restrições elas têm. Com isso você será mais preciso nos ingredientes e tipos de receitas.

2

Tempo disponível

Quanto tempo você tem para cozinhar toda semana? É importante ser honesto aqui, nem muito otimista, nem pessimista. Caso contrário, você estará se enganando e o planejamento não dará certo.

3 Pesquisa de receitas

Agora é a parte mais legal: caçar receitas! Para isso vale tudo, blogs, canais do Youtube e livro de receitas da vovó. Misture estilos, nacionalidades, tudo o que quiser, só tenha certeza de que elas atendem o que já foi definido até aqui como parâmetro. (Ah! Vale repetir pratos.)

4 Cardápio da semana

Agora é o momento de você fazer a organização. Sugerimos que você imprima a nossa planilha, escolha algumas das receitas que separou e anote-as em cada campo respectivo. Depois, cole o documento em um lugar visível. Assim, a família toda fica a par do menu.

5 Compras

Ter essa organização também te ajuda na hora das compras, porque você consegue ser mais preciso. Para isso, não se esqueça de fazer a sua lista de compras antes de sair.



Pronto!

Seguindo esse método, você consegue se organizar e tornar o processo de cozinhar muito mais prático e rápido. Faço o teste por um mês e veja os resultados!

Contudo, é preciso fazer uma ressalva. O método funciona, mas pode ser que você não tenha um dia livre na sua semana para fazer essa pesquisa e planejamento. Ou ainda que você prefira usar esse tempo de outra forma.

Nesse caso, o ideal seria ter esse cardápio pronto já. Assim, a economia de tempo chega ao máximo. Dá para cozinhar mais rápido e também não precisa investir um dia livre da sua semana no planejamento do seu cardápio. Isso seria ótimo, né?

Foi para pessoas com essa necessidade que criamos o Cardápio Inteligente!

O que é o Cardápio Inteligente?

Nosso Cardápio Inteligente é a solução ideal para adiantar a sua vida na cozinha e tornar esse hábito mais prático e econômico.

Com ele, você recebe toda semana um planejamento alimentar 100% personalizado aos seus gostos e necessidades. Assim, você não perde tempo tentando descobrir o que preparar e mantém o seu cardápio sempre variado.

Falando em tempo, nossa plataforma também te ajuda bastante nesse quesito, afinal todas as nossas receitas são de apenas 30 minutos. Mas não pense que apenas por serem rápidas que elas não são saudáveis.

Teste o Cardápio Inteligente agora por 15 dias grátis!



Tudo o que vai para o nosso cardápio é escolhido a dedo pelos nossos chefs e nutricionistas. E olha que já são milhares de receitas!

Para facilitar ainda mais, você também pode gerar listas de compras, de acordo com o que decidir preparar. Assim, com um clique, você organiza tudo o que precisar trazer do supermercado, tornando as compras mais rápidas e exatas.

Viu só, como cozinhar fica mais fácil e rápido com o Cardápio Inteligente? E olha que essas são só algumas das funcionalidades. Descubra todos os benefícios que a nossa plataforma pode trazer a sua rotina



Cardápio da Semana

Período de

/

a

/

Café da Manhã

Almoço

Lanche

Jantar

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo