Quer Cozinhar Mais e Comer Melhor, Mas Não Tem Tempo?

O Cardápio Inteligente Home Chefs organiza sua vida na cozinha!

Bora cozinhar?

Falta de tempo, muito trabalho, rotina corrida...

Essas eram as minhas desculpas pra não cozinhar na maior parte dos dias da semana. Com isso, deixava de fazer aquele jantarzinho especial pra minha mulher, comer melhor e curtir essa experiência tão legal que é cozinhar.

Mas isso é passado pra mim e saiba que hoje isso vai mudar pra você também. Afinal, quem não tem pelo menos 30 minutos pra fazer uma receita deliciosa?

Meu nome é Alexandre Amorim. Sou carioca, casado com a Roberta e pai apaixonado do Lucas, que nasceu esse ano. Como profissional de comunicação e marketing, fiz carreira em grandes empresas. Nas horas livres, a culinária sempre foi um dos meus grandes hobbies. Por isso fundei, em 2011, o Home Chefs – o primeiro site de Kits Gastronômicos do Brasil. Com o Home Chefs, estudamos receitas exóticas e muito elaboradas, cozinhamos muito e ajudamos centenas de "chefs caseiros" de todo o país.

Mas há algum tempo eu vinha encarando um grande inimigo fora da cozinha: a falta de tempo! A rotina corrida, as horas extras e o trânsito para ir e voltar do trabalho só me permitiam chegar em casa tarde e cansado, então acabava me conformando em comer qualquer coisa ou fazer sempre aquela mesma receita de "macarrão com o que tem"...

Um dia eu decidi mudar essa realidade. Tive uma ideia simples, mas tão poderosa que mudou completamente a minha relação com a cozinha. Criei um método para facilitar a preparação das minhas refeições durante a semana. Com a ajuda desse método eu mudei a minha rotina. Economizei tempo no supermercado, na cozinha e também muito dinheiro com refeições fora de casa, além de me divertir muito e passar ótimos momentos com a minha esposa.

Hoje esse método, batizado de Cardápio Inteligente, já faz parte da rotina de milhares de pessoas em todo o Brasil que têm vivenciado a mesma transformação. Confira alguns depoimentos de nossos assinantes!

Alexandre Amorim
Fundador do Home Chefs

Depoimentos

Veja a opinião de quem já assina!

A pergunta "O que faço para o almoço?" me arrepiava...

Vou te confessar: não sou muito boa dona de casa e trabalho muito fora. E o que eu mais detestava antes era quando minha funcionária me fazia a pergunta: "Dona Célia, o que faço hoje para o almoço?" Até arrepiava pois não sabia nem o que eu queria comer e mandava ela fazer qualquer coisa. Agora não, ***graças a você estamos comendo muito melhor aqui em casa. Tô adorando o cardápio.***

Celia Regina

Incontáveis vezes eu joguei legumes e verduras no lixo...

Eu sempre gostei de cozinhar mas nunca o fiz por obrigação. Depois que casei, me deparei com a realidade de me reinventar na cozinha todos os dias e ainda com a correria do meu trabalho. Incontáveis vezes eu joguei legumes e verduras no lixo porque comprava e na correria do dia a dia era melhor parar num self-service e me resolver em 10 minutos.

Estava sentindo MUITA falta de almoçar em casa, junto com meu marido... Graças a vocês, ***agora eu só compro o que vou consumir na semana, tenho cardápio diário renovado, ninguém enjoa da comida, todos amam o tempero e de quebra ainda sobra pro jantar :)***

Yrlane Barros

Depoimentos

Veja a opinião de quem já assina!

Já cozinhava bem, mas estava desmotivada e sem criatividade...

Modéstia à parte, já sei cozinhar bem, meus pratos são elogiados por quem prova, mas eu estava desmotivada e sem criatividade. Tinha vontade de comer mais comida caseira, mas não me animava a enfrentar todo o processo de escolher o que fazer, comprar, lidar com as sobras de comida preparada e de ingredientes, etc...

Agora com o cardápio pronto ficou mais legal, porque vou no mercado uma vez na semana e compro os ingredientes da lista, na quantidade certa e distribuo o preparo durante os dias que tenho tempo na semana. ***Já fiz vários pratos do cardápio e estou realmente com mais vontade de cozinhar do que antes.***

Greici Baretta

Manter uma dieta saudável e ao mesmo tempo rápida e criativa parecia impossível...

Quando descobri o Home Chefs fui descobrindo que é possível manter uma dieta muito saudável mas ao mesmo tempo rápida e criativa. Comecei com a assinatura mensal para experimentar e hoje eu digo que já não vivo sem, pois tem feito um bem enorme a todos aqui em casa. Para meus dois filhos, que precisam de uma alimentação mais saudável, e para mim e meu esposo que temos uma rotina muito corrida.

Tenho quebrado paradigmas, tabus, experimentado ingredientes que nunca haviam entrado em nosso cardápio *e o melhor, minha filha está comendo muito bem e sempre elogiado os pratos que tenho feito. Estou extremamente satisfeita. Espero que muitos possam experimentar, assim como eu, para comprovar os benefícios!*

Simone Santos

Depoimentos

Veja a opinião de quem já assina!

Estava um pouco receosa pois não conhecia vocês...

Comprei o pacote anual, um pouco receosa pois ainda não conhecia o trabalho de vocês. Na análise do site fui ficando mais animada, e este final de semana comprei os ingredientes do cardápio da semana ... ainda sem muita convicção.

Eu tenho uma secretária que me ajuda em casa, mas culinária não é o forte dela ... comidas repetidas, e pouco atrativas. Hoje pela manhã entreguei a ela a receita do picadinho de alcatra com farofa de cebola. Pensei comigo, se melhorar um pouco já está bom. Cheguei em casa e fui almoçar, não acreditei no sabor da comida .. parecia que havia sido feita por outra pessoa ... estava simplesmente fantástico.

Mais uma vez ***obrigada, meus filhos que por qualquer motivo se alimentavam na rua, agora não perdem uma refeição em casa.***

Daniela Salomão

Estamos gostando bastante do conceito do Home Chefs. ***A lista de compras ajuda demais a economizar no mercado e não desperdiçar alimentos em casa.*** *As receitas são bem diversificadas e estamos fazendo em média 4 pratos por semana (sexta e final de semana nos damos folga).*

Caue Tavares

*Fiz minha assinatura no Home Chefs essa semana e já fiz minhas primeiras compras e primeiras receitas. S****enti diferença principalmente nas compras. Ir com uma lista objetiva, auxilia muito e faz ganhar tempo.***

Ana luiza Camanho

Cardápio Inteligente

Fit-Light

Quer uma alimentação leve e saudável? Quer perder peso de forma sustentável? O Cardápio Fit/Light traz receitas deliciosas, rápidas e cuidadosamente elaboradas contendo alto teor de vitaminas, minerais, fibras, proteínas, gorduras boas e muito sabor. Perfeito para quem exige baixo teor de sódio, menos carboidratos (low-carb) e quer evitar produtos industrializados.

O que é o Cardápio Inteligente

É um plano de assinatura de conteúdo com um método simples e muito fácil de aplicar que vairevolucionar a sua relação com a cozinha. Ao se tornar assinante, você receberá um novo conteúdo toda semana que inclui:

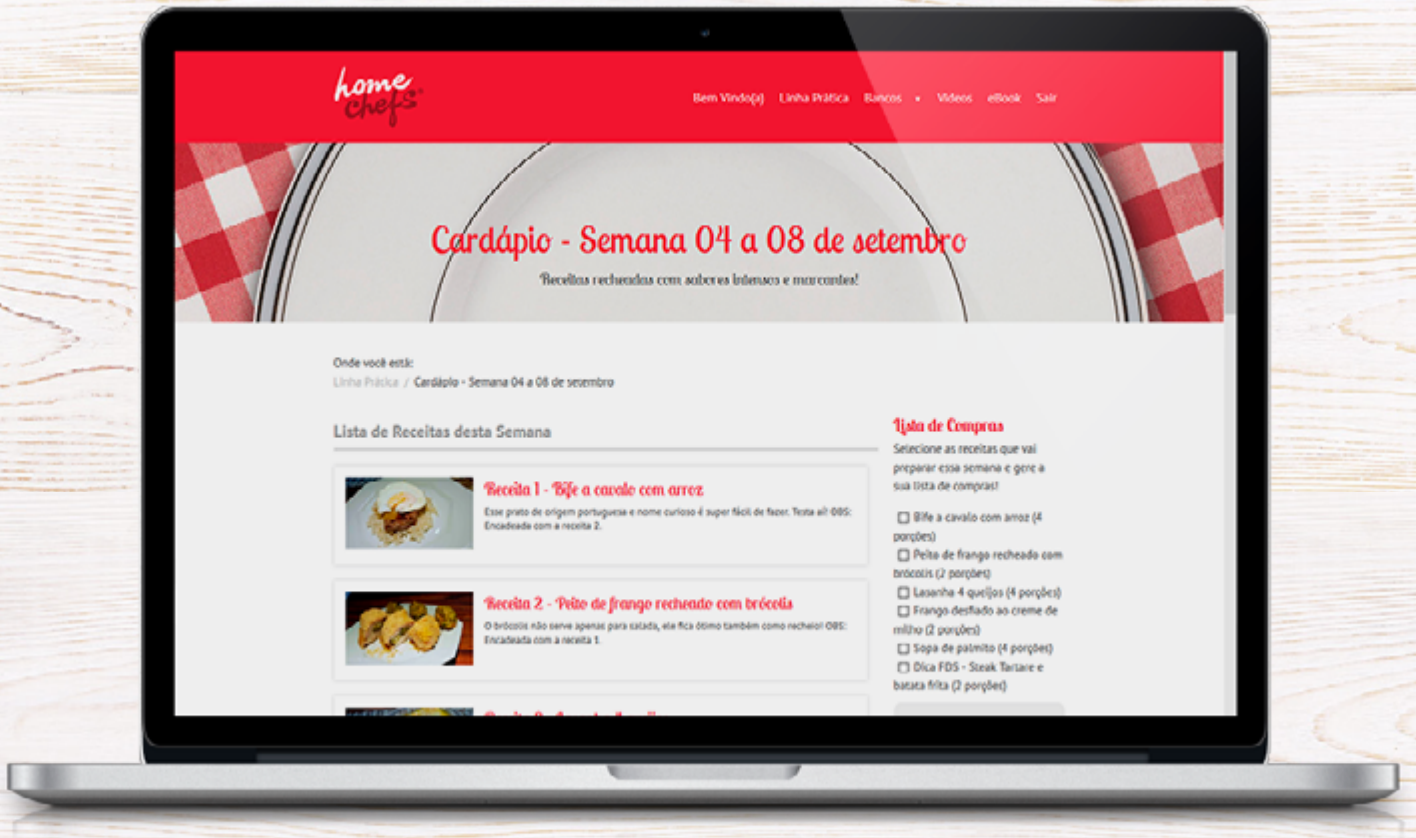
- **Cinco receitas especialmente selecionadas e organizadas para facilitar a preparação e melhorar a utilização dos alimentos, poupando tempo, evitando desperdícios e reduzindo as sobras.** Todas as receitas são testadas e vêm com um passo a passo detalhado para você preparar uma refeição de verdade em menos de 30 minutos por dia (mesmo que seja iniciante na cozinha). Rápido e fácil!
- Uma **lista de compras completa** e consolidada para você ganhar tempo e ir ao mercado apenas uma vez, de forma organizada.
- Uma **dica de receita bônus especial** e diferenciada pra fazer no final de semana (e impressionar os amigos).

Nossos Cardápios são elaborados com a consultoria de Nutricionistas e Chefs Profissionais.

home chefs®

Conheça Nossa Área Exclusiva

Uma página especial que só os assinantes têm acesso, com ferramentas e conteúdo exclusivos.



- **Cardápio da Semana**
- **Ferramenta de Lista de Compras**
- **Banco de Cardápios**
- **Banco de Receitas**

home chefs®

Conheça dois exemplos de Cardápio Inteligente da Linha Fit/Light

Cardápio Fit - Semana 14 a 18 de agosto

Refeições saudáveis, completas e muito saborosas para sua semana!

Lista de Receitas desta Semana

Receita 1 - Peixe com legumes, arroz 7 grãos e salada

Para começar a semana bem leve... OBS: Encadeada com as receitas 2, 3, 4 e 5.

Receita 2 - Frango em cubos coloridos, arroz 7 grãos e salada

Esse prato é tão gostoso que eu garanto que você vai querer repetir! OBS: Encadeada com as receitas 1, 3, 4 e 5.

Receita 3 - Quadradinhos de frango empanados com gergelim, chutney de manga e salada

A primavera vai começar esse mês. Vamos comemorar com esse delicioso prato! OBS: Encadeada com a receita 2.

Receita 4 - Quibe de forno com quinoa recheado com alho poró e creme de ricota com salada

Um prato super saudável e completo para você devorar sem culpa... OBS: Encadeada com as receitas 1, 2, 3 e 5.

Receita 5 - Espaguete de abobrinha ao molho bolonhesa com salada

Uma versão fit e ainda mais saborosa do clássico espaguete. OBS: Encadeada com a receita 1.

Dica de Receita para o Final de Semana - Terrine de frango

Uma receita do site "Amábile Kolenda".

Conheça dois exemplos de Cardápio Inteligente da Linha Fit/Light

Cardápio Fit - Semana 18 a 22 de setembro

Refeições saudáveis, completas e muito saborosas para sua semana!

Lista de Receitas desta Semana

Receita 1 - Panqueca de milho com frango grelhado e salada com molho de iogurte

Para começar a semana com o pé direito... OBS: Encadeada com as receitas 2, 3, 4 e 5.

Receita 2 - Torta de vegetais com salada e molho de iogurte

Uma torta saudável para comer sem culpa! OBS: Encadeada com a receita 1.

Receita 3 - Frango ao curry e leite de coco com arroz integral e salada

Uma receita saborosa para alegrar a quarta feira! OBS: Encadeada com as receitas 1 e 4.

Receita 4 - Bolinho de arroz com cubos de frango ao curry e salada

Um prato saboroso pra você se deliciar! OBS: Encadeada com a receita 3.

Receita 5 - Macarrão de milho com linhaça ao molho funghi

Uma receita de macarrão para você comer sem culpa!

Dica de Receita para o Final de Semana - Chips de cenoura, abobrinha e Parmesão

Uma receita do site Tastemade.

Ferramenta de Lista de Compras

Uma ferramenta exclusiva que gera uma lista de compras personalizada baseada no cardápio da semana para você ganhar tempo no supermercado!

Simples e fácil: É só selecionar as receitas que você vai fazer na semana e escolher a opção “Ver Lista”, para gerar a lista direto no celular quando estiver no mercado, ou “Salvar em PDF” para impressão.

Lista de Compras

Selecione as receitas que vai preparar essa semana e gere a sua lista de compras!

- ☐ **Tilápia ao molho pesto, arroz cateto e salada (4 porções)**
- ☐ **Quiche de abóbora com alho poró, arroz cateto e salada (4 porções)**
- ☐ **Escondidinho abóbora com frango e salada (4 porções)**
- ☐ **Virado de feijão fradinho, picadinho de carne e salada (4 porções)**
- ☐ **Enroladinho de berinjela com picadinho de contrafilé e salada (4 porções)**
- ☐ **Bolo de maçã sem farinha (3 porções)**

Ver Lista

Salvar PDF

*** Para ver a lista de compras você deve permitir que janelas pop-ups sejam abertas pelo navegador**

Banco de Cardápios

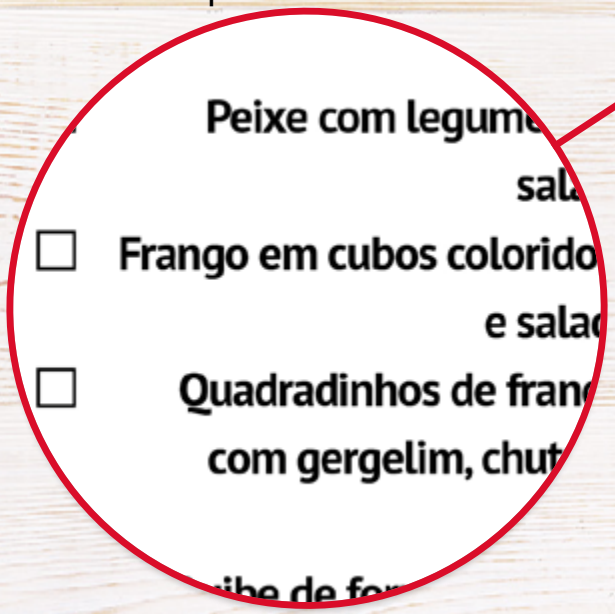
Se por algum motivo o Cardápio da semana não lhe agradar, você tem outras opções no Banco de Cardápios.

Nós mantemos os Cardápios anteriores disponíveis por até quatro semanas após a sua publicação original. Basta pesquisar, escolher o seu preferido e pronto. Sua semana está organizada!

Navegue Pelo Nosso Banco de Receitas

Se quiser montar um cardápio totalmente personalizado, navegue pelo nosso Banco de Receitas, selecione as receitas que deseja preparar na semana e gere a sua lista de compras!

Escolha a receita para ver a lista de compras



Você também pode fazer uma busca digitando o nome da receita

Lista de Compras Personalizada

Essas são as receitas presentes nos cardápios do Banco de Cardápios. Se quiser montar um cardápio totalmente personalizado, selecione as receitas que vai preparar essa semana e gere a sua lista de compras!

DICA: Fique atento ao passo-a-passo, pois algumas receitas são encadeadas e podem necessitar de uma preparação anterior.

- ☐ Peixe com legumes, arroz 7 grãos e salada (4 porções)
- ☐ Frango em cubos colorido, arroz 7 grãos e salada (4 porções)
- ☐ Quadradinhos de frango empanados com gergelim, chutney de manga e salada (4 porções)
- ☐ Quibe de forno com quinoa recheado com alho poró e creme de ricota com salada (4 porções)

Ver Lista

Salvar PDF

*** Para ver a lista de compras você deve permitir que janelas pop-ups sejam abertas pelo navegador**

Passo-a-Passo das Receitas

Para ver o passo-a-passo, busque a receita aqui

Nossos Planos

Aproveite os valores promocionais e escolha o melhor plano para você!

PLANO MENSAL

R$ 49 mês

- Plano Mensal com 50% de Desconto: de R$ 98 por R$ 49
- Acesso ao conteúdo do Cardápio Inteligente, do Banco de Cardápios e do Banco de Receitas em Área Exclusiva
- Lista de compras completa e customizada (Ferramenta exclusiva)
- Bônus: eBook Os Segredos da Marmita Perfeita
- Pagamento somente com cartão de crédito
- Renovação automática. Neste plano, sua assinatura poderá ser cancelada a qualquer momento.

Eu Quero Este

PLANO TRIMESTRAL

R$ 39 mês

- Pagamento em cota única no valor de R$ 117 (Cartão de Crédito ou Boleto)
- Desconto de 60% sobre o valor do plano mensal, de R$ 98 por R$ 39. Você economiza R$ 177 reais em três meses
- BÔNUS EXTRA: Acesso Gratuito a uma segunda linha de Cardápio, de sua escolha. Exemplo: Assine a linha Fit/Light e ganhe acesso também à linha Prática
- Bônus: eBook Os Segredos da Marmita Perfeita
- Acesso ao conteúdo do Cardápio Inteligente, do Banco de Cardápios e do Banco de Receitas em Área Exclusiva
- Lista de compras completa e customizada (Ferramenta exclusiva)
- Renovação automática. Neste plano, sua assinatura poderá ser cancelada a cada três meses.

Eu Quero Este

PLANO ANUAL

R$ 29 mês

- Pagamento em cota única no valor de R$ 348 (Cartão de Crédito ou Boleto)
- Desconto de 70% sobre o valor do plano mensal, de R$ 98 por R$ 29. Você economiza R$ 828 reais em doze meses
- BÔNUS EXTRA: Acesso liberado a TODAS as linhas de Cardápio, sem custo adicional. Você acessa 4 linhas (Fit/Light – Prática – Gluten Free – Vegana) e paga um valor menor que o individual mensal.
- Somando o valor individual das linhas, sua economia pode chegar a R$ 3312 por ano
- Bônus: eBook Os Segredos da Marmita Perfeita
- Acesso ao conteúdo do Cardápio Inteligente, do Banco de Cardápios e do Banco de Receitas em Área Exclusiva
- Lista de compras completa e customizada (Ferramenta exclusiva)
- Renovação automática. Neste plano, sua assinatura poderá ser cancelada a cada 12 meses.

Eu Quero Este

home chefs®

Dúvidas Frequentes

Não sei cozinhar. O produto serve para mim?

R: Sim. O Cardápio também é indicado para os iniciantes na cozinha porque as receitas são muito simples e práticas e contam com um passo a passo bem detalhado para facilitar o seu preparo.

Vou precisar cozinhar todo dia?

R: Você decide. Nós enviamos receitas para todos os dias úteis da semana, mas você pode optar por fazer quantas quiser. Por exemplo, muitas de nossas receitas rendem 4 porções. Se você mora sozinho, cozinhando apenas duas vezes na semana pode ter até 8 refeições prontas (se não se importar de repetir o prato algumas vezes – o que geralmente não tem problema, porque é tudo muito gostoso) Inclusive, só essas refeições já garantem uma economia suficiente para pagar a assinatura do Cardápio com sobra...

Já tem muitas receitas de graça na internet, por que eu não deveria simplesmente buscar e usar essas receitas?

R: O Cardápio Inteligente oferece um conteúdo que inclui um grande trabalho prévio de pesquisa e testes para lhe poupar tempo e garantir a melhor experiência possível. Todas as receitas são testadas e tem o passo a passo revisado e detalhado para garantir que funcionam. Além de extremamente prático, nosso Cardápio é montado com receitas especialmente selecionadas e encadeadas para facilitar a preparação e melhorar a utilização dos alimentos,

poupando tempo, evitando desperdícios e reduzindo as sobras. Não é impossível fazer isso por conta própria, mas temos a certeza que o seu esforço e o tempo investido são muito mais valiosos que o custo da nossa assinatura.

Como vou receber o Cardápio Inteligente?

R: Ao se tornar assinante, você terá acesso a Àrea de Membros Home Chefs. Uma página fechada exclusiva onde publicaremos o conteúdo do Cardápio Inteligente toda semana.

Como faço pra cancelar a assinatura?

R: Você pode cancelar a assinatura do Cardápio Inteligente a qualquer momento que desejar, respeitando o período do plano escolhido. Basta nos enviar a solicitação por email. Após esse cancelamento, você poderá voltar a qualquer momento também, bastando assinar novamente.

Como faço se eu tiver dúvidas de como preparar uma receita?

R: Em nossa Área de Membros teremos um espaço dedicado exclusivamente a solucionar dúvidas e trocar experiências com nossos chefs caseiros. Não só nós, mas qualquer outro assinante também poderá colocar suas dicas e ajudar a melhorar as receitas.

home chefs®

/CurtaHomeChefs

Home Chefs

@homechefsbr

homechefs.com.br