



Informações sobre o curso

Marmita Fit Congelada

Qual é o formato deste curso?

- ❖ *O curso é 100% em vídeo aulas práticas + 26 arquivos que estão em PDF para download, que são elas receitas fitness, low carb e entre outras...*

Qual a duração do curso?

- ❖ *O curso tem carga horária de 80 horas, e quanto ao seu acesso, ele é vitalício, podendo assim rever as aulas sempre quando quiser.*

O conteúdo é atualizado?

- ❖ *Preocupamos-nos em estar sempre antenados às novidades do mercado e trazer o melhor para nossas alunas.*
- ❖ *Então, sim! O conteúdo do curso é atualizado e passa por constantes mudanças.*

As receitas são adaptadas para quem tem intolerância à lactose e ao glúten?

- ❖ *Sim. A maioria dos cardápios não possuem derivados de leite e produtos que contém glúten.*

Vou ter suporte durante o curso?

- ❖ *Nosso suporte é um dos melhores do Brasil, algumas alunas o consideram quase como uma consultoria. Você não vai ficar sozinha em nenhum momento. Surgiu dúvida? Vamos te ajudar!*

Consigo começar apenas com o que tenho na minha cozinha?

- ❖ *Consegue sim, sem nenhum problema. No treinamento ensinamos a aluna iniciar usando apenas os seus equipamentos e utensílios da sua própria cozinha..*

Vou ter que estudar quantas horas por dia?

- ❖ *Quanto tempo você quiser e puder. Fique bem à vontade, em dois à três meses você consegue montar seu próprio negócio de marmitas sem pressa.*

Quanto tempo demora pra eu ter os primeiros resultados?

- ❖ *Quanto maior for a sua dedicação, maior é a chance de você conseguir seus primeiros pedidos.*
- ❖ *Quem estuda e aplica 2 horas por dia ou mais, vai colher resultados muito mais rápido do que quem estuda apenas 1 hora por dia.*

Quanto tempo demora pra eu ter os primeiros resultados?

- ❖ *Quanto maior for a sua dedicação, maior é a chance de você conseguir seus primeiros pedidos.*

Tem certificado?

- ❖ *Sim, claro!*

Tem algum grupo de suporte para as alunas?

- ❖ *Sim, assim que a compra é confirmada nossa equipe de suporte faz o contato com a cliente e passa todas as orientações e, também o link do nosso grupo no Telegram com suporte exclusivo da nossa nutricionista Bruna de Seg./Sáb. das 09h00 às 20h00.*

Tem como baixar as aulas?

- ❖ *Não, somente os arquivos em PDF para download, mas Marcelo, eu vejo que no Aplicativo da Hotmart o Sparkle tem a opção de baixar logo abaixo de cada vídeo aula? **Não é possível, visto que essa opção é apenas para fazer download para assistir offline. Não é para transferir o arquivo para o aparelho da aluna.***

Qual a duração mais ou menos de cada vídeo aula?

- ❖ *15 a 20 minutos.*

Agora sobre o conteúdo do curso, **vamos lá.**

Início

- ❖ Aula 1 – Aula de boas vindas
- ❖ Aula 2 – Cronograma

Módulo 1 - Montar e Iniciar o seu Negócio de Sucesso

- ❖ Aula 1 – Os 08 Pilares Principais do Negócio
- ❖ Aula 2 – Estrutura & Investimento
- ❖ Aula 3 – Gestão de Estoque & Matéria Prima
- ❖ Aula 4 – Organização de Compras dos Produtos
- ❖ Aula 5 – Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos
- ❖ Aula 6 – Técnicas de Definição de Cardápio
- ❖ Aula 7 – Cuidados na hora do preparo das marmitas
- ❖ Aula 8 – Técnicas & Atenção com a Montagem das Marmitas
- ❖ Aula 9 – Técnicas & Cuidados com as Embalagens
- ❖ Aula 10 – Como Montar um Disk Marmita
- ❖ Aula 11 – Veículo Para Fazer as Entregas
- ❖ Aula 12 – Como Regularizar seu Negócio
- ❖ Aula 13 – Organização Financeira
- ❖ Aula 14 – Como conseguir clientes
- ❖ Aula 15 – Marketing Digital na Divulgação do Negócio

Módulo 2 - Congelamento e descongelamento.

- ❖ Aula 1 – Técnica de congelamento e descongelamento dos alimentos de maneira correta.

Módulo 3 - Rotulagem Nutricional

- ❖ Aula 1 – Aprendendo a criar do zero a tabela nutricional

Módulo 4 - Receitas Low Carb

- ❖ Aula 1 – Filé de Frango com Crosta de Castanha de Caju e Legumes
- ❖ Aula 2 – Filé Mignon ao Molho de Chimichurri e Arroz Fake de Couve Flor
- ❖ Aula 3 – Contra Filé Grelhado com Creme de Brócolis e Palmito
- ❖ Aula 4 – Espaguete de Pupunha com Camarão
- ❖ Aula 5 – Filé de Tilápia Grelhado com Pimentões e Abóbora Assada
- ❖ Aula 6 – Lasanha de Abobrinha á Bolonhesa
- ❖ Aula 7 – Stroganoff de Frango com Arroz de Couve-Flor
- ❖ Aula 8 – Carne de Panela com Pimentão e Legumes
- ❖ Aula 9 – Espaguete de Abobrinha com Molho á Bolonhesa
- ❖ Aula 10 – Berinjela Recheada com Carne Moída
- ❖ Aula 11 – Lombo Suíno com Tomate Cereja e Berinjela Grelhada
- ❖ Aula 12 – Omelete de Forno

Módulo 5 – Receitas Fitness

- ❖ Aula 1 – Escondidinho de Mandioca com Carne Moída
- ❖ Aula 2 – Salmão ao Forno com Limão Siciliano com Arroz 8 Grãos
- ❖ Aula 3 – Macarrão sem Glúten com Almôndegas Funcionais
- ❖ Aula 4 – Hambúrguer de Frango com Arroz 8 Grãos com Vagem
- ❖ Aula 5 – Cubos de Pernil, Repolho Refogado e Arroz Integral
- ❖ Aula 6 – Escondidinho de Mandioca com Frango
- ❖ Aula 7 – Frango Picado com Brócolis com Creme de Milho
- ❖ Aula 8 – Purê de Mandioquinha com Vagem na Manteiga e Frango Grelhado
- ❖ Aula 9 – Tilápia com Grão de Bico Refogado
- ❖ Aula 10 – Bolinho de Atum Assado com Legumes
- ❖ Aula 11 – Frango Picado com Pimentão, Abóbora Assada e Quinoa
- ❖ Aula 12 – Frango em Cubos com Purê de Batata Doce Roxa e Couve Refogada

Módulo 6 - Receitas Veganas

- ❖ Aula 1 – Abobrinha recheada com quinoa
- ❖ Aula 2 – Stroganoff de grão de bico + arroz 7 grãos
- ❖ Aula 3 – Hambúrguer de soja + brócolis no vapor
- ❖ Aula 4 – Panqueca vegana com soja
- ❖ Aula 5 – Feijoada vegana
- ❖ Aula 6 – Arroz integral com açafrão + lentilha refogada e legumes no forno

Módulo 7 - Receitas Vegetarianas

- ❖ Aula 1 – Mini moranga com creme de palmito + arroz negro
- ❖ Aula 2 – Tomate recheado com ricota e espinafre
- ❖ Aula 3 – Hambúrguer com Grão de Bico e Purê de Abóbora
- ❖ Aula 4 – Quibe de forno
- ❖ Aula 5 – Risoto de cogumelos
- ❖ Aula 6 – Macarrão á bolonhesa vegetariano

Módulo 8 - Receitas de Sopas

- ❖ Aula 1 – Sopa de Brócolis com Carne Moída - Low Carb
- ❖ Aula 2 – Canja de Galinha - Low Carb
- ❖ Aula 3 – Sopa de Grão de Bico - Fitness
- ❖ Aula 4 – Sopa de Quinoa - Fitness
- ❖ Aula 5 – Sopa de Feijão com Espinafre - Fitness
- ❖ Aula 6 – Sopa de Capeletti com Cogumelos Paris – Fitness
- ❖ Aula 7 – Sopa de Repolho e Frango - Low Carb
- ❖ Aula 8 – Sopa de Lentilha com Legumes - Fitness

Módulo 9 - Receitas de Caldos

- ❖ Aula 1 – Caldo de Abobrinha com Frango - Low Carb
- ❖ Aula 2 – Creme de Palmito - Low Carb
- ❖ Aula 3 – Caldo de Frango com Alho Poró - Low Carb
- ❖ Aula 4 – Creme de Brócolis e Couve-Flor - Low Carb
- ❖ Aula 5 – Caldo de Mandioquinha - Fitness
- ❖ Aula 6 – Caldo de Ervilha – Fitness
- ❖ Aula 7 – Caldo Verde - Fitness
- ❖ Aula 8 – Caldo de Tomate - Low Carb

Módulo 10 - Receitas de Sucos Detox

- ❖ Aula 1 – Suco Detox Verde
- ❖ Aula 2 – Suco Detox Termogênico
- ❖ Aula 3 – Suco Detox para Imunidade
- ❖ Aula 4 – Suco Detox Antioxidante
- ❖ Aula 5 – Suco Detox Funcional

Módulo 11 - Receitas de Suchás Detox

- ❖ Aula 1 – Suchá Detox Calmante
- ❖ Aula 2 – Suchá Detox Diurético
- ❖ Aula 3 – Suchá Detox Verde
- ❖ Aula 4 – Suchá Detox Refrescante
- ❖ Aula 5 – Suchá Detox para Imunidade

Módulo 12 - Receitas de Caldos Detox

- ❖ Aula 1 – Caldo Detox de Abóbora
- ❖ Aula 2 – Caldo Detox de Brócolis
- ❖ Aula 3 – Caldo Detox Verde
- ❖ Aula 4 – Caldo Detox de Cenoura
- ❖ Aula 5 – Caldo Detox de Grão de Bico com Couve

Módulo 13 - Receitas de Salada no Pote

- ❖ Aula 1 – Salada Vegetariana com Queijo
- ❖ Aula 2 – Salada Proteica
- ❖ Aula 3 – Salada Caipira
- ❖ Aula 4 – Salada com Atum
- ❖ Aula 5 – Salada Vegana
- ❖ Aula 6 – Salada com Frango
- ❖ Aula 7 – Salada com Macarrão
- ❖ Aula 8 – Salada Japonesa
- ❖ Aula 9 – Salada Mediterrânea
- ❖ Aula 10 – Salada Vegetariana com Ovo
- ❖ Aula 11 – Salada Maromba
- ❖ Aula 12 – Salada Nutritiva

Módulo 14 - (BÔNUS 1) apostilas em PDF para baixar.

- ❖ BÔNUS 1 – Salada no Pote
- ❖ BÔNUS 2 – Sobremesas Saudáveis
- ❖ BÔNUS 3 – Sopas Saudáveis
- ❖ BÔNUS 4 – Suco Detox
- ❖ BÔNUS 5 – Chás Emagrecedor

Módulo 15 - (BÔNUS 2) apostilas em PDF para baixar.

- ❖ BÔNUS 6 – Receitas de Farofa
- ❖ BÔNUS 7 – Receitas de Purê
- ❖ BÔNUS 8 – Receitas de Maionese
- ❖ BÔNUS 9 – Receitas de Poleta
- ❖ BÔNUS 10 – Molho de Tomate
- ❖ BÔNUS 11 – Molho para Salada
- ❖ BÔNUS 12 – Molho Barbecue
- ❖ BÔNUS 13 – Molho Agri-doce
- ❖ BÔNUS 14 – Receitas de Hambúrguer
- ❖ BÔNUS 15 – Receitas de Saladas
- ❖ BÔNUS 16 – Receitas Indiana
- ❖ BÔNUS 17 – Receitas Low Carb
- ❖ BÔNUS 18 – Receitas Vegana
- ❖ BÔNUS 19 – Receitas Vegetariana
- ❖ BÔNUS 20 – Shakes Especiais Saudáveis

Módulo 16 - (BÔNUS 3) Iogurte Caseiro Gourmet, Natural e Caldas.

- ❖ Aula 1 – Utensílios e Maquinários
- ❖ Aula 2 – Iogurte Natural
- ❖ Aula 3 – Iogurte Grego
- ❖ Aula 4 – Iogurte de Ninho com Nutella
- ❖ Aula 5 – Iogurte de Ninho com Nutella e Calda de Frutas
- ❖ Aula 6 – Iogurte de Ninho Natural
- ❖ Aula 7 – Iogurte de Doce de Leite
- ❖ Aula 8 – Calda de Morango
- ❖ Aula 9 – Calda de Abacaxi
- ❖ Aula 10 – Calda de Maracujá
- ❖ Aula 11 – Calda de Coco
- ❖ Aula 12 – Calda de Ameixa
- ❖ Aula 13 – Calda de Banana
- ❖ Aula 14 – Calda de Kiwi
- ❖ Aula 15 – Calda de Pêssego
- ❖ Aula 16 – Calda de Manga
- ❖ Aula 17 – Calda de Laranja
- ❖ Aula 18 – Calda de Frutas Diet
- ❖ Aula 19 – Calda de Paçoca
- ❖ Aula 20 – Apostilas para baixar.

Módulo 17 - (BÔNUS 4) Geladinho Caseiro Gourmet.

- ❖ Aula 1 – Utensílios
- ❖ Aula 2 – Liga base dos geladinhos gourmet
- ❖ Aula 3 – Geladinho de açaí
- ❖ Aula 4 – Geladinho de Bis
- ❖ Aula 5 – Geladinho de Brigadeiro
- ❖ Aula 6 – Geladinho de Danoninho
- ❖ Aula 7 – Geladinho de Detox Fit
- ❖ Aula 8 – Geladinho de frutas
- ❖ Aula 9 – Geladinho de Galak
- ❖ Aula 10 – Geladinho de Ninho com Morango
- ❖ Aula 11 – Geladinho de Ninho com Nutella
- ❖ Aula 12 – Geladinho de Oreo
- ❖ Aula 13 – Geladinho de Unicórnio
- ❖ Aula 14 – Geladinho Low Carb de coco
- ❖ Aula 15 – Geladinho de Chica Bom
- ❖ Aula 16 – Geladinho de Danette
- ❖ Aula 17 – Geladinho de Kit Kat
- ❖ Aula 18 – Geladinho de Ovomaltine
- ❖ Aula 19 – Geladinho de Paçoca
- ❖ Aula 20 – Geladinho de Prestígio
- ❖ Aula 21 – Geladinho de Sensação Trufado
- ❖ Aula 22 – Geladinho de Doce de Leite
- ❖ Aula 23 – Geladinho Sonho de Valsa
- ❖ Aula 24 – Geladinho Mousse de Maracujá
- ❖ Aula 25 – Geladinho Romeu e Julieta

**O curso até o presente (Julho de 2023) possui
150 vídeos aulas.**