30

EXTRA DO KIT COMPLETO

DESPENSA DE 30 DIAS

Como montar, aos poucos e sem desperdício, um estoque de comida que a sua família realmente come — e que se renova sozinho.

Material digital para uso pessoal · imprima quantas vezes quiser

A DESPENSA QUE NÃO ESTRAGA

O kit de 72 horas resolve o susto. A despensa de 30 dias resolve **a semana de estrada fechada, a greve, a enchente na região produtora, o mês apertado**. E ela tem uma vantagem: você não "gasta" com ela. Você só compra antes o que já ia comprar depois.

As 3 regras

1. **Guarde só o que vocês comem.** Estoque de comida que ninguém gosta vira lixo.
2. **O mais velho sai primeiro.** Compra nova vai para o fundo da prateleira; a antiga vem para a frente.
3. **Aos poucos.** Um ou dois itens a mais por compra. Em 8 semanas a despensa está pronta.

A CONTA DE 30 DIAS

A tabela abaixo é uma **referência para 1 adulto por 30 dias**, pensada para quem cozinha em casa com fogão a gás. Ajuste ao gosto da família: multiplique pelo número de adultos e conte crianças até 10 anos como meia porção.

Item	Quantidade (1 adulto, 30 dias)	Observação
Arroz	4 kg	base das refeições
Feijão	2 kg	ou parte em lata
Macarrão	2 kg	cozinha rápido, gasta menos gás
Farinha de mandioca ou fubá	1 kg	farofa, angu, polenta
Aveia em flocos	1 kg	café da manhã sem fogão
Óleo	1 L	
Açúcar	1 kg	
Sal	500 g	
Café	500 g	
Leite em pó ou UHT	1 kg em pó ou 8 L UHT	
Atum e sardinha em lata	8 latas	proteína pronta
Carne enlatada ou salsicha em lata	4 latas	
Molho de tomate	4 caixinhas	
Legumes em lata (milho, ervilha)	6 latas	
Frutas secas ou em calda	1 kg ou 4 latas	
Biscoitos e torradas	6 pacotes	
Temperos secos	variados	cominho, orégano, alho em pó, caldo

> **Dica** Multiplique: casa com 2 adultos e 2 crianças = 2 + 0,5 + 0,5 = **3 porções**. Arroz: 3 × 4 kg = 12 kg.

Ficha da minha despensa

Item	Preciso	Tenho	Falta
Arroz			
Feijão			
Macarrão			
Farinha / fubá			
Aveia			
Óleo			
Açúcar			
Sal			
Café			
Leite			
Latas de proteína			
Molho de tomate			
Legumes em lata			
Frutas			
Biscoitos			

COMO GUARDAR SEM PERDER NADA

Grãos e farinhas

- Tire da embalagem de papel ou plástico fino e passe para **potes com tampa que vede** ou garrafas PET bem secas (de água ou refrigerante).
- Encha bem, bata para assentar e feche. Menos ar, menos bicho.
- Guarde em lugar **seco, fresco e escuro**: longe do fogão, da parede do sol e do chão úmido.
- **Folha de louro** dentro do pote é um costume antigo para afastar carunchos; não substitui o pote fechado.
- Coloque uma **etiqueta com a data de compra**.

Latas

- Não compre lata **amassada, estufada ou enferrujada**.
- Lata que estufou depois de guardada: **jogue fora sem abrir e sem provar**.
- Guarde em local seco, para a lata não enferrujar.

Rotação (o segredo)

Monte a prateleira assim: **etiqueta com data visível, item mais antigo na frente**. Toda vez que usar um item, anote na lista de compras para repor. A despensa nunca fica velha porque está sempre sendo comida e reposta.

> **Atenção** Não guarde comida junto com produtos de limpeza, inseticida ou combustível. Plástico e papelão absorvem cheiro e contaminam.

PLANO DE 8 SEMANAS

Semana	A mais na compra	Meta da semana
1	arroz e feijão extras, potes	separar a prateleira da despensa
2	macarrão, molho, óleo	etiquetar tudo com data
3	latas de proteína	conferir a ficha da despensa
4	leite, aveia, café	2 semanas de estoque prontas
5	legumes e frutas em lata	
6	farinha, fubá, temperos	
7	biscoitos e torradas	
8	o que faltar na ficha	30 dias prontos — começar a rotação

CARDÁPIO DE REFERÊNCIA COM A DESPENSA

Ideias simples que usam só itens da tabela (e o fogão a gás):

Refeição	Com o que tem
Arroz, feijão e farofa de sardinha	arroz, feijão, farinha, sardinha, óleo
Macarrão ao molho com atum	macarrão, molho de tomate, atum
Polenta com molho de salsicha	fubá, salsicha em lata, molho
Arroz de forno sem forno	arroz, milho, ervilha, atum, temperos
Mingau de aveia	aveia, leite em pó, açúcar, canela
Sopa de feijão com macarrão	feijão, macarrão, caldo

CHECKLIST DA DESPENSA

- □ Ficha preenchida com a conta da família
- □ Prateleira separada, seca e escura
- □ Potes com tampa e garrafas PET secas
- □ Etiquetas com data
- □ Item mais antigo na frente
- □ Lista de reposição na porta do armário
- □ Revisão a cada 3 meses: /