

GUIA DA CASA TEMPERO

COMO FOI
O SEU

CAFÉ
DA
MANHÃ

NA EMPRESA

HOJE?

CONFIRA AQUI
UMA RECEITA
DELICIOSA PARA
COMPLETAR O SEU

CAFÉ DA
MANHÃ

Entenda por que é importante um
café da manhã completo.

GUIA DA CASA TEMPERO



O Café da manhã é sua primeira refeição.
Faça do seu dia um excelente dia tendo uma alimentação
e momentos saudáveis.



CASATEMPO
ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

Um filtro para começar bem o dia.

Trabalhar com prazer, esse é o nosso foco. Sabemos que com o tempo, clientes tornam-se amigos e amigos são parte da família. Também sabemos que o restaurante é um ponto de encontro no dia a dia. Por isso buscamos levar muito mais do que alimentação aos nossos clientes e amigos, e sim momentos de prazer com qualidade e saúde. Por isso, nesta edição especial de Café da manhã, vamos falar sobre comportamentos que permitem fazer o seu dia muito melhor. As 3 dicas básicas que compartilhamos aqui, são de resultado imediato. Pode testar!





Preste muita atenção ao seu café da manhã, ele vai dizer como será o seu dia.

Assim como todas as atividades do dia, a alimentação requer atenção especial e quando falamos do café da manhã, precisa ser mais especial ainda.

Uma alimentação correta de manhã, antes de iniciar as atividades do dia, pode ser o maior segredo para um dia com excelentes rendimentos e acredite, faz diferença até no seu humor.

Você tem acesso à opções saudáveis todos os dias? Seu café da manhã é rico em nutrientes que auxiliam o seu desenvolvimento e te dão energia para as atividades do início da manhã?

Confira aqui algumas dicas para ajudar você a entender os fatores que influenciam nas decisões dessa alimentação fundamental.

1. Como eu quero que o meu dia seja hoje?

Ao despertar, permita trazer a sua consciência de modo participativo. Os pensamentos são automáticos e diversos, por este motivo, tenha a prática de dizer em voz alta como você deseja que seja seu dia, são exemplos:

- **Hoje terei um dia com boas notícias;**
- **Hoje sentirei a felicidade e serei grato por isso;**
- **Hoje eu vou me alimentar de modo saudável, nutritivo e isso será um prazer.**

Dessa forma, dizendo claramente como você quer que o seu dia seja, você sentirá o domínio sobre as decisões em seguida, e uma delas será a alimentação, a começar pelo Café da Manhã.



2. Parada para o café da manhã:

Fazer tudo no modo automático é uma função básica que nosso cérebro desenvolve com as atividades que realizamos diariamente. Com isso, as escolhas de como se alimentar também caem nessa rotina e o automático considera aquilo o que é mais rápido e fácil como sendo a melhor escolha. Mas nem sempre é a melhor opção para sua alimentação.

Principalmente por se tratar da primeira refeição do dia, o Café da Manhã distribui para o seu organismo os nutrientes que recebe, dando a quantidade ideal, ou não, de energia e disposição.

Por isso é importante que você prepare o seu café da manhã de modo consciente, com calma e tranquilidade. Levante mais cedo, ou vá mais cedo para a empresa, aproveite do momento no restaurante ou em casa mesmo. Selecione porções de frutas, fibras e suco. E claro, você pode tomar a bebida mais querida.



3. Menos açúcar por favor!

Assim como as decisões do dia a dia caem no padrão do automático, a alimentação vai para este perfil rapidamente, e geralmente a ingestão de açúcar acaba sendo um dos resultados desse processo.

Pode ser a farinha branca, ou o próprio açúcar, o que em excesso pode gerar sintomas de alta glicose como:

- **Aumento de apetite;**
- **Formigamento;**
- **Visão embaçada;**
- **Infecções de pele, e outros.**

O açúcar é encontrado também em frutas e em fontes salgadas como massas, pães e bolachas. É um elemento importante para fontes de cálcio, fósforo, ferro, cloro, potássio, sódio, magnésio e de vitaminas do complexo B, porém seu consumo deve ser em doses corretas. Assim, nossa terceira dica é: Tenha atenção à ingestão de açúcar.



O restaurante da sua empresa tem **alimentação saudável e saborosa**?



Personalize o seu café da manhã, com a sua cara.

Depois de ter uma boa noção da importância dessa refeição para o seu dia a dia, faça dessas informações uma rotina útil para você. O café da manhã deve ser o seu maior aliado para um humor estável, alimentação saudável e disposição.

“Hoje em dia eu sinto diferença e gosto de ter consciência para escolher o que vou comer no restaurante da empresa. Tenho opções para cada dia da semana”. Breno F. é cliente Casa Tempero na grande São Paulo e aprendeu que chegar mais cedo e comer com calma faz diferença para começar muito bem o dia de trabalho.

Por isso, uma dica é que você escreva opções de café da manhã para cada dia da semana e tenha em casa ou no local de trabalho, itens que estão em sintonia com essas decisões.

É possível ter opções de Desjejum no restaurante da empresa?

Sim, temos certeza disso, pois os clientes Casa Tempero têm opções e combos diários no serviço de café da manhã.

Somos especialistas em alimentação saudável e isso inclui também o Café da Manhã ou Desjejum. Nos restaurantes da Casa Tempero, além do tradicional pão fresquinho e assado na própria Unidade/Restaurante local, ainda temos uma diversidade de opções em combos para os colaboradores.

As pesquisas de satisfação mostram que os cafés da Casa Tempero são maravilhosos!

Venha nos conhecer, clique aqui para ver nosso site ou nos encaminhe um whats!

19 98243-0999





CHOCOLATE QUENTE DA VOVÓ

Ingredientes:

- 1 Litro de leite;
- 1/2 Lata de Leite condensado;
- 1 Colher cheia de maisena;
- 3 Colheres cheias de chocolate em pó;
- Canela em pau..

Como Preparar:

Dissolva a maisena e o chocolate no leite ainda frio. Leve ao fogo em temperatura média e mexa devagar. Ao sentir o ponto de consistência, acrescente o leite condensado e por último a canela. Esquente por mais alguns minutinhos e está pronto!

CONFIRA AQUI
UMA RECEITA
DELICIOSA PARA
COMPLETAR O SEU
CAFÉ DA MANHÃ

casatempero.com.br
comercial@casatempero.com.br
 **(19) 98243-0999**

CASATEMPERO
ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

**Casa
Tempo**
SANTOS

**Casa
Tempo**
SANTOS

Casa Cafe

OrdemAzul
Facilities