

# Exemplos de lanches primavera/verão

## **Lanche 1 – 2ª-feira**

- ✓ 1 iogurte sólido natural
- ✓ 3 colheres de arroz tufado
- ✓ 7-10 morangos
- ✓ 1 colher de chá de sementes de chia

→ Os morangos e todos os frutos vermelhos são poderosos antioxidantes. Usar mas não abusar, tudo deverá ser consumido com peso e medida!

## **Lanche 2 – 3ª-feira**

- ✓ 1 bolinha de pão de sementes
- ✓ 3 tomates cherry
- ✓ ½ queijo fresco
- ✓ 2 ameixas

→ Tomate ao lanche? Sim, claro, super saborosos e fonte de licopeno, um amigo íntimo do nosso coração!

## **Lanche 3 – 4ª-feira**

- ✓ Palitos de 1 cenoura média
- ✓ 1 iogurte sólido natural
- ✓ 1 colher de chá de sementes de linhaça ou de girassol
- ✓ 2 bolachas de arroz

→ Não ter medo de inovar no lanche dos mais novos e de lhes mandar vegetais, ainda por cima as cenouras têm pro-vitamina A, aliadas a uma boa visão.

## **Lanche 4 – 5ª-feira**

- ✓ 1 pacote de leite meio gordo (240 mL)
- ✓ 1 bolinha de pão integral
- ✓ 1 fatia fina de queijo tipo flamengo
- ✓ 1 fatia de melão com 2 dedos de grossura

→ O pão integral tem mais fibra que o pão branco, devendo por isso ser preferido.

## **Lanche 5 – 6ª-feira**

- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 pêssago
- ✓ 1 bolinha de pão de sementes
- ✓ 1 iogurte líquido magro com aroma

→ O ovo pode ser cozido ou mexido, é “ao gosto do freguês”, depois pode ser servido no pão, é uma excelente fonte de proteína, os músculos têm de ser alimentados!