

Exemplos de lanches outono/inverno

Lanche 1 – 2ª-feira

- ✓ 1 iogurte sólido natural
- ✓ 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- ✓ 2 kiwis
- ✓ 1 colher de chá de sementes de chia

→ Misturar tudo e deliciar-se! Pode ser adicionada canela em pó a gosto, mistifica o sabor acre do iogurte natural sem ser necessário recorrer ao açúcar.

Lanche 2 – 3ª-feira

- ✓ 1 bolinha de pão de alfarroba
- ✓ 1 fatia fina de queijo tipo flamengo
- ✓ 1 banana pequena
- ✓ 4 metades de noz

→ Um lanche mais trivial, mas muito saboroso! A adição de frutos secos ao lanche das crianças torna-o mais saciante.

Lanche 4 – 5ª-feira

- ✓ 1 pacote de leite meio gordo (240 mL)
- ✓ 1 bolinha de pão integral
- ✓ 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim
- ✓ 1 maçã com casca

→ A manteiga comum poderá ser substituída por manteiga de amendoim, ou de outro fruto gordo, transformando assim a gordura saturada em gordura polinsaturada, esta é mais saudável para o organismo.

Lanche 4 – 5ª-feira

- ✓ 1 iogurte sólido magro de aroma
- ✓ 3 colheres de sopa de granola
- ✓ 2 tangerinas

→ Substituir os cereais de pequeno-almoço açucarados por cereais integrais, ajuda a regular o trânsito intestinal e os níveis de açúcar no sangue.

Lanche 5 – 6ª-feira

- ✓ 1 pera
- ✓ 3 bolachas de milho
- ✓ 1 iogurte líquido magro com aroma

→ Poderá ser adicionado doce de frutas às bolachas de milho, de modo a torna-las mais apetecíveis.