

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	logurte natural, maçã e bolacha de milho.	Porque todos os alimentos são saudáveis.
Lanche 2	Pão "escuro" com compota de framboesa e sumo de laranja natural.	Porque tem fruta e pão.
Lanche 3	Polpa de fruta com queijo babybel e bolacha maria.	Porque não tem chocolate que faz mal à barriga e tem fruta.
Lanche 4	Fruta, bolachas de água e sal, sumo de laranja natural.	Não tem açúcares.
Lanche 5	Batido de fruta com banana e bolachas de aveia.	É saudável porque todos os alimentos são saudáveis.