



O Que Vais Lanchar?

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 A minha lancheira deve ter sempre uma garrafa com água	1 banana e 1 queijinho redondo (20g).	A banana é rica em vitaminas (C e B6) e em sais minerais (potássio e magnésio) e ainda em fibras. Fico com mais energia e reforço o meu sistema imunitário. O queijinho fornece-me cálcio que reforça os meus ossos.
Lanche 2 A minha lancheira deve ter sempre uma garrafa com água	Um pacotinho (200ml) de leite meio gordo e uma maçã.	A maçã é rica em fibras alimentares, vitaminas e sais minerais (especialmente ferro e fósforo). As fibras ajudam a equilibrar e retardar a absorção da glicose no organismo. A maçã ajuda a funcionar o nosso intestino e previne diversas doenças. O leite tem cálcio necessário aos meus ossos que estão a crescer.
Lanche 3 A minha lancheira deve ter sempre uma garrafa com	Meio pão de cereais com pasta de amendoim, tomate cherry e um iogurte sólido não açucarado.	O tomate cherry é gostoso, tem poucas calorias e muitos nutrientes.

água		
Lanche 4 A minha lancheira deve ter sempre uma garrafa com água	Um pacotinho (200ml) de leite meio gordo e meio pão de mistura com uma fatia de peito de peru e cenoura ralada.	A cenoura é gostosa e ajuda a saciar.
Lanche 5 A minha lancheira deve ter sempre uma garrafa com água	1 iogurte sólido não açucarado e duas nozes.	As nozes são muito ricas em nutrientes e dão uma sensação de saciedade.