

Propostas de lanches ideais

Sugestão 1

1 pacote de leite branco meio gordo +
1 fatia de pão de mistura com compota
(sem adição de açúcar se possível) +
1 peça de fruta

Sugestão 2

1 iogurte líquido de aromas +
5 bolachas tipo Maria +
1 peça de fruta

Sugestão 3

1 iogurte sólido de aromas +
30g de cereais não açucarados +
1 peça de fruta

Sugestão 4

1 fatia de pão de mistura +
2 fatias de queijo (de preferência com
baixo teor de gordura) +
1 peça de fruta

Sugestão 5

1 iogurte líquido de aromas +
1 fatia de pão de mistura com 2 fatias
de fiambre +
1 cenoura cortada agostinho

Sugestão 6

20 amêndoas ou 5 nozes +
1 gelatina 0% açúcar ou 1 iogurte
natural +
1 peça de fruta

Sugestão 7

1 iogurte sólido de aromas +
1 fatia de pão de mistura +
fiambre e 1 legume à escolha

Sugestão 8

1 pacote de leite meio gordo +
1 fatia de pão de mistura com manteiga
de frutos secos (de preferência sem
açúcar adicionado) +
1 peça de fruta