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	Iogurte com fruta aos pedaços e com granola caseira.	São todos alimentos saudáveis. Têm os nutrientes necessários para saciar a fome. Todos os lanches incluem proteína, hidratos de carbono e gordura não saturada.
Lanche 2	Crepes com polvilho doce, ovos e leite vegetal.	
Lanche 3	Batido de banana, abacate, cacau a 100% e bebida vegetal.	
Lanche 4	Pão alemão com ovo mexido e bacon.	
Lanche 5	Papas de aveia com limão e canela.	