

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.
Bolinhos caseiros acompanhado de 1 bolsa de fruta para beber	Bolinhos de banana e manteiga de amendoim Pacote de frutas variadas sem açúcares adicionados	Bolinhos caseiros permitem-nos saber exactamente os ingredientes. Saquetas de fruta são opções óptimas para lanches fora de casa.
Salada de frutas	Frutas variadas	Fruta é um alimento natural, cheio de nutrientes e sem açúcares e conservantes.
Pão caseiro e iogurte	Pão de flocos de aveia iogurte natural	Pães simples feitos de cereais, água e sal são ótima opção em relação aos pães de compra. Iogurte natural não tem açúcares adicionados.
Papa	Papa de farinha de espelta (Holle)	Papas de cereais variados, sem açúcares adicionados, são boas opções quando os bebés estão mais doentinhos ou sonolentos.
Panquecas e leite	Panquecas de mistura de cereais e sementes, cobertas com manteiga de amendoim. Leite artificial NAN 4	Panquecas com manteigas de frutos secos são saudáveis e permitem explorar outras texturas e sabores.