

## 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	Pão escuro com queijo, água, iogurte e uma maçã.	Escolhemos pão escuro com queijo por ser mais saudável, como bebida água, iogurte de aromas simples e uma peça de fruta da época. Parece-me correto em termos nutricionais. É um lanche saboroso com muitas vitaminas, hidratos de carbono e proteínas.
Lanche 2	Pão com fiambre de peru, sumo de laranja natural, uma banana.	Escolhemos pão com fiambre de peru (carnes brancas são mais saudáveis) sumo de laranja natural sem conservantes e uma banana que é rica em potássio. É um lanche muito saboroso, saudável e doce, contém apenas o açúcar da fruta.
Lanche 3	Cereais com leite, uma laranja e um iogurte de aromas simples.	Escolhemos os cereais com leite (origem animal) que são ricos em fibras com pouco açúcar, um iogurte de aromas simples rico em proteínas e uma laranja que é rica em vitamina C. um lanche com vários sabores.
Lanche 4	Panquecas de aveia com morangos e um iogurte líquido.	Escolhemos pancakes de aveia porque tem poucas calorias, ricas em fibras e são muito saborosas acompanhadas com os morangos. O iogurte líquido de sabor também de morango rico em proteínas. Um lanche rico em nutriente.
Lanche 5	Pão escuro com compota de pêsego caseira, água, um iogurte e um quiwi.	Pão escuro que é mais saudável e compota caseira com pouco açúcar e muito

		saborosa, água é a bebida mais saudável e a mais eficaz em dias de calor e para terminar fruta da época com um sabor mais ácido. Rico em vitaminas, hidratos de carbono, proteínas.
--	--	---