



5 propostas de lanches perfeitos!

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	Batido de Morango com bolo de iogurte natural e coco ralado (Aveia, óleo de coco, 1/3 Açúcar Amarelo – receita própria).	É um lanche que junta fruta da época e um bolo feito em casa
Lanche 2	Iogurte Natural com banana e morangos	Iogurte com o aroma natural da fruta fresca
Lanche 3	Batido de Morango com pão com chouriço.	Tem fruta da época e pão
Lanche 4	Leite com chocolate e sandes mista (queijo, fiambre e manteiga).	Evito que coma produtos processados e cheios de açúcar
Lanche 5	Leite com chocolate e bolo de banana, nozes e coco ralado (Aveia), e nozes (doces saudáveis).	Evitar farinhas brancas e juntar frutos secos que são saudáveis