



## 5 propostas de lanches perfeitos!

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	1 Copo de leite ½ pão de cereais com queijo	É uma ótima opção para começar o dia , sempre colocar a proteína em maior quantidade
Lanche 2	Iogurte sólido não açucarado Salada de frutas	Essa opção seria no lanche da tarde Colocando as frutas e o iogurte na mesma tigela. Fica colorido e muito saboroso
Lanche 3	Pão de cereais com pasta de amendoim 1 copo de leite	Podendo ser lanche da manhã ou da tarde A pasta de amendoim sempre traz para refeição saciedade e nutrientes Além de ser muito saborosa
Lanche 4	Panqueca de banana com aveia Queijo fatiado ½ maçã 1 copo de Leite	Gosto dessa opção como lanche da tarde Além de ser nutritiva , pode ser decorada de forma divertida
Lanche 5	1 copo de leite Bolacha de banana com aveia e cacau ( caseira)	Essa opção pode ser para lanche da manhã ou da tarde Mais uma vez a banana como fonte de proteína e nutrição