



# Lanche Saudável



Fazer um lanche entre as principais refeições

é uma das estratégias para o controle **do apetite!**

Ficar muitas horas sem se alimentar, a chance de “atacar” a primeira coisa que ver pela frente (e em grande quantidade) é muito grande!!

Muitas pessoas passam horas e horas sem comer nada!

## **O motivo?**

Não param para comer! Com o trabalho ou na correria e simplesmente “esquecem”!! E algumas vezes não sabem o que comer!

**Preparamos sugestões simples, práticas e saudáveis para o seu lanche do dia a dia!!**

# Lanche Saudável



Ovos de Codorna

# Água!!

60% a 70% do nosso peso corporal é composto de água!

## Bebo água suficiente?

Se você não beber água suficiente, o seu corpo lhe dará sinais. Os mais frequentes são:

- ✓ Sede e boca seca
- ✓ Urina escura
- ✓ Prisão de ventre
- ✓ Pele seca
- ✓ Cãibras
- ✓ Dores de cabeça
- ✓ Tonturas e confusão nos casos mais graves



Para aumentar a ingestão hídrica, temos várias opções de águas saborizadas!!!

# Lanche Saudável



Maçã + Castanhas

# Lanche Saudável

## Sanduiche Natural



\* o atum pode ser substituído por frango desfiado.

### Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de atum
- 2 colheres de sopa de Creme de ricota Light
- 4 folhas de alface
- 3 rodela de Tomate
- 02 colheres de sopa de cenoura ralada.
- Temperos à gosto (salsinha, cebolinha, alho, pimenta)
- 02 fatias de pão integral

**Modo de preparo:** Prepare um patê com o atum com o creme de ricota light, a cenoura ralada e os temperos em recipiente e reserve. No pão de forma, passe o patê, e adicione tomate e alface. Passe novamente o patê de atum e feche o sanduíche.

# Lanche Saudável



\*Se preferir a massa mais fina, peneire a goma de mandioca

## Tapioca com Chia

### Ingredientes

2 col. (sopa) de goma de mandioca hidratada

1 col. (sopa) de sementes de chia

**Modo de preparo:** Coloque a goma de mandioca em uma frigideira aquecida junto com a chia e espalhe a mistura. Com uma espátula, vire a massa até que os dois lados fiquem sequinhos.

**Sugestão de recheio:** ricota, tomate e manjericão

# Lanche Saudável



## Gelatina de Suco de Uva com Chia

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de semente de chia;
- 150 ml de suco de uva integral

**Modo de preparo:** Em um recipiente pequeno de vidro, acrescente a chia com o suco de fruta.

Deixe descansar por 1 hora;

A chia formará uma gel, que fica parecido com a gelatina ou o sagu;

# Lanche Saudável



Uma ótima combinação para o lanche é:

banana + farelo de aveia + canela!

O farelo de aveia é uma excelente fonte de fibras, o seu consumo frequente auxilia no controle dos níveis de colesterol e glicemia.

# Lanche Saudável



## Frutas desidratadas com Castanhas

Sugestão: 01 punhado de Castanha de Cajú com Damasco

Ou 01 punhado de Mix de castanhas com uva passa

# Lanche Saudável



O Tomate Cereja e os Palitos de Cenoura

são excelentes opções de petiscos saudáveis

# Lanche Saudável



No lanche da manhã, a tarde ou na ceia, o COCO é uma excelente opção!! E contribui para a saciedade!

# Lanche Saudável



## Vitamina de Frutas

### Ingredientes:

01 copo de 150 ml de leite desnatado

01 fatia média de mamão

01 colher de sopa de farelo de aveia.

**Modo de Preparo:** Bata todos ingredientes no liquidificador e sirva.

# Lanche Saudável

*Yogurte*

*Linhaça*



logurte com Linhaça

# Lanche Saudável



## Barrinha de Cereais

(com sementes, castanhas e frutas)

# Água Saborizada



## **Camomila Laranja E anis estrelado**

### **Ingredientes:**

- 01 litro de água gelada
- 03 a 04 unidades de anis estrelado
- 01 laranja cortada em fatias
- 01 colher de sopa de Camomila

### **Modo de Preparo:**

Juntar todos os ingredientes e sirva.

# Água Saborizada



## Hortelã e limão ou laranja

### **Ingredientes:**

- 1 litro de água gelada
- 2 ramos de hortelã
- 1 limão (laranja) cortado em fatias

### **Modo de Preparo:**

Juntar todos os ingredientes e sirva.

# Água Saborizada



## Morango com Hortelã

### Ingredientes:

- 1 litro de água gelada
- 5 morangos frescos
- Folhas de hortelã

### Modo de preparo:

Juntar todos os ingredientes e sirva.

# Água Saborizada



## **Maçã, Cravo e Canela**

1 litro de água gelada  
2 canelas em pau  
01 punhado de maçã desidratada ou 01 Maçã cortada em fatias  
03 cravos

**Modo de Preparo:**  
Juntar todos os

# Água Saborizada



## Água de Limão siciliano

### Ingredientes:

- 1 litro de água gelada
- ½ limão siciliano em fatias
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher chá erva doce

### Modo de Preparo:

Juntar todos os ingredientes e sirva

# Água Saborizada

## Melancia e Hortelã

### **Ingredientes:**

- 1 litro de água gelada
- 1 fatia grande de melancia em cubos
- 2 ramos de hortelã

### **Modo de Preparo:**

Juntar todos os ingredientes e sirva.

