

DICAS DE LANCHES SAUDÁVEIS

Frutas

As frutas são uma ótima opção de lanche saudável! Além de deliciosas, elas são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Procure sempre variar as frutas para que você se beneficie de vários nutrientes.



Mix de oleaginosas

As oleaginosas são cheias de nutrientes: proteínas, vitamina E, vitaminas do complexo B, selênio, potássio e ômega-3. Têm ação anti-inflamatória e são fontes de ácidos graxos, que aumentam o colesterol bom e diminuem o ruim. Castanha do Pará, castanha de caju, amêndoa, amendoim, noz e avelã. Evite adicionar sal.



Barra de cereais

É um lanche muito prático para carregar na bolsa. Preste atenção ao rótulo e dê preferência às barrinhas ricas em fibras, sem adição de açúcar e que contenham frutas em sua composição.



Pães Integrais

Possuem carboidratos complexos. Ao escolher seu pão, lembre-se de verificar, no rótulo, a quantidade de farinha de trigo integral na composição do produto, assim como a quantidade de fibras. A farinha integral deve ser o primeiro item da lista de ingredientes, o que indica que é o item presente em maior quantidade no produto.



Iogurte e queijos brancos

O iogurte e o queijo possuem cálcio, proteínas e ajuda na manutenção da flora intestinal. Para obter um lanche completo, acrescente grãos, cereais e frutas picadas.



Frutas desidratadas

Elas não perdem seu valor nutricional, são naturalmente mais doces devido à retirada de água que concentra o açúcar da fruta. Ricas em fibras, minerais e vitamina A. Ao comprar verificar se não têm adição de açúcar.



Sanduíche natural

Recheie o pão integral com alface, tomate, cenoura e uma proteína magra, como uma fatia de queijo branco, frango desfiado ou patê de carne ou atum.



Vitamina de frutas e sucos

Ideal para um lanche gostoso e saudável. Bata no liquidificador uma porção de frutas à sua escolha com 1 copo pequeno de leite. Pode acrescentar uma colher de sopa de linhaça ou aveia ou uma colher de sobremesa de chia. Os sucos devem ser feitos preferencialmente com frutas in natura.



Mas se comprar fora de casa escolha as opções que contenham maior percentual de frutas.