

# Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 150/6 a 9 de Abril de 2020



## Lanches criativos e saudáveis!

Estes dias que temos passado em casa obrigam-nos a reinventar e adaptarmo-nos a novas rotinas e necessidades. As refeições, por si só, preenchem parte do nosso dia, com a confeção e preparação dos alimentos. Em período de quarentena é importante manter os horários das refeições. Assim, vamos contribuir para que esta gestão familiar seja facilitada, através da sugestão de alguns lanches fáceis de preparar em casa e sem nunca perder o elevado valor nutricional.

	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira	Sábado	Domingo
<b>LANCHE da manhã</b>	1 chávena de leite simples meio-gordo (aprox.200ml) + Meio pão de mistura com 1 colher de chá de manteiga	1 peça de fruta + 25g de miolo de noz ou avelã ou amêndoa ou caju (sem temperos adicionados)	1 iogurte natural ou de aromas + Meio pão de cereais com 1 fatia de fiambre de aves	1 peça de fruta + Meio pão de água com 1 triângulo de queijo	1 peça de fruta + 2 tostas quadradas integrais + Queijo fresco	1 chávena de leite simples meio-gordo + 3 colheres de sopa de cereais (tipo Corn Flakes)	1 iogurte natural ou de aromas + Meio pão mistura com compota
<b>LANCHE da tarde</b>	1 iogurte natural + 3 colheres de sopa de flocos de aveia ou corn flakes + Meia peça de fruta*	1 chávena de leite simples meio-gordo (aprox.200ml) + 1 pão de água com queijo (queijo fresco ou 1 fatia de queijo tipo flamengo)	1 peça de fruta + Gressinos finos (aprox. 7 palitos) + 1 iogurte líquido de aromas	Papas de aveia (200ml de leite meio-gordo + 3 colheres de sopa de flocos de aveia (+ opcional - meia peça de fruta)	1 iogurte líquido de aromas + 1 pão de mistura com 1 colher de chá de manteiga	1 peça de fruta + 1 pão de cereais com 1 colher de sobremesa de manteiga de amendoim	1 chávena de leite simples (aprox. 200ml) + 1 fatia de pão de banana **

\*\*\* Estas propostas são SUGESTÕES. De acordo com a disponibilidade de tempo e ingredientes, experimente por exemplo fazer pão caseiro com farinhas diferentes e menos refinadas, sem adição de açúcar

\*experimente juntar tudo numa taça, com a fruta partida aos bocados

\*\* receita na Dica Nutritiva da próxima quinta-feira dia 9 de Abril



Porto.