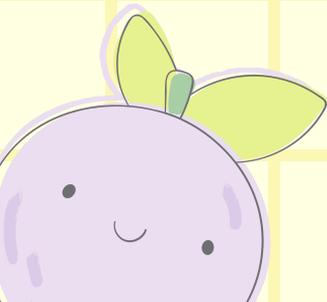




E-BOOK  
LANCHEIRA  
SAUDÁVEL



# O QUE LEVAR EM CONSIDERAÇÃO PARA MONTAR UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL:

1. Grau de Processamento dos alimentos;
2. Grupo dos alimentos ;
3. Hidratação;
4. Condições de armazenamento.



## Grau de Processamento dos Alimentos



### Alimentos Ultraprocessados:

Alimentos feitos na indústria prontos para consumo e geralmente com ingredientes de nomes pouco familiares e não usados em casa;

### Alimentos Processados:

São feitos com alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários;

### Alimentos Minimamente Processados:

São alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas;

### Alimentos *in natura*:

São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

### Ingredientes culinários:

São os extraídos de alimentos *in natura* ou direto da natureza e utilizados como temperos, para cozinhar os alimentos e fazer as preparações culinárias.



# PASSO A PASSO DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL:

- Divida os alimentos em 3 grupos:

**Grupo 1 : frutas e vegetais**

**Grupo 2: alimentos à base de grãos e trigos**

**Grupo 3: alimentos fontes de proteína como laticínios e ovos.**

- Combine um alimento de cada grupo
- Evite alimentos ultraprocessados (balas, doces, refrigerantes, chocolate)
- Higienize sempre as frutas e verduras antes de utilizar
- Não se esqueça da água!
- Prefira sempre lancheiras com material térmico



**BÔNUS!**  
5 receitas  
para  
lancheiras  
saudáveis

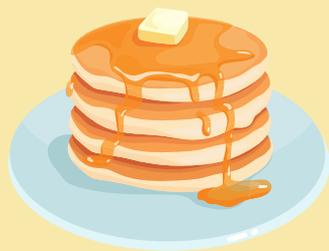
# PANQUECA DE BANANA E AVEIA

## Ingredientes:

- 1 banana nanica madura
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Cacau em pó a gosto (opcional)

## Modo de preparo:

- Misture a banana, o farelo de aveia, o ovo e o fermento e bata tudo no liquidificador ou com auxílio de um mixer até obter uma massa líquida.
- Em uma frigideira antiaderente e com o fogo baixo, despeje a massa, virando-a após 2 minutos.
- Cozinhe até que ela fique dourada.
- Polvilhe a canela e/ou cacau em pó.
- Essa panqueca poderá ser servida sozinha ou acompanhada de geleia – sem açúcar de adição, de preferência ou com um toque de pasta de amendoim sem açúcar



# CHIPS DE BATATA DOCE



## Ingredientes:

- 2 unidades médias de batatas-doces bem lavadas (não é necessário tirar as casca);
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem;
- 2 colheres de chá de cúrcuma (açafraão-da-terra);
- Sal a gosto ;
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional).

## Modo de Preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Corte as batatas em rodela bem finas e seque-as delicadamente com auxílio de papel-toalha para retirar o excesso de umidade;
- Misture as rodela de batata no azeite e disponha-as em uma forma sem que se sobreponham;
- Leve ao forno a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que estejam douradas e crocantes;
- Finalize polvilhando a cúrcuma, o sal e a pimenta-do-reino;
- Observação: a batata doce pode ser substituída por inhame.

# MUFFIN DE MAÇÃ

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/2 maçã com casca
- 2 colheres sopa de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 de sopa rasa de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela a gosto

## Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C
- Bata o ovo com auxílio de um garfo
- Rale a maçã no ralo grosso do ralador e misture com o ovo
- Junte os demais ingredientes, acrescentando o fermento por último
- Divida a massa em forminhas de silicone ou de alumínio (essas untadas com óleo ou azeite)
- Leve para assar até dourar



# MUFFIN SALGADO

## Ingredientes:

- 1 cenoura ralada;
- 1 abobrinha ralada;
- 3 ovos;
- 1 xícara de queijo ralado;
- Sal a gosto;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher de chá de fermento;
- Um terço de xícara de farelo de aveia;

## Modo de preparo:

- Em uma tigela, coloque a cenoura, a abobrinha e o queijo ralados;
- Adicione os ovos e misture com os outros ingredientes;
- Coloque o sal, o farelo de aveia e misture mais um pouco;
- Adicione o fermento e 1 fio de azeite de oliva;
- Misture bem todos os ingredientes;
- Unte as forminhas com azeite e coloque a mistura em cada uma delas;
- Leve ao forno a 170 graus Célsius por 15 a 20 minutos.



# IOGURTE ELABORADO

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia ou aveia em flocos grossos ou finos;
- 1 colher (sobremesa) de chia (opcional);
- 2 colheres (sopa) suco de fruta natural ou leite;
- 1 banana prata pequena picada em pequenos cubos ou manga, ou a fruta que preferir;
- ½ xícara (chá) de iogurte natural;
- Canela em pó para polvilhar.

## Modo de preparo:

- Em um pote de vidro de 200 ou 250ml com tampa (ex. pote de geleia), coloque a aveia, a chia e o suco, mexa e deixe descansar por 10 minutos;
- Enquanto espera, pique as bananas;
- Coloque no vidro as bananas, em seguida o iogurte e depois as amêndoas e a canela;
- Leve para geladeira e deixe descansar, por no mínimo 6 horas ou até o dia seguinte;



# COOLABORADORES:

André Passos Navarro

Bianca de Siqueira Trevisan

Elisa Jackix

Gabrielle Machado De Vasconcelos

Giovanna Santarosa De Godoy

João Victor Urquiza Silva

Leonardo Canelli

Luciana Ikeda Akiyama

Natália Piria

Renata Aparecida Soriano Sancho

