



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

LANCHES PRÁTICOS PARA A ROTINA NO ESCRITÓRIO



Manter uma alimentação equilibrada no trabalho é essencial para garantir disposição e produtividade ao longo do dia. Confira sugestões de lanches rápidos, nutritivos e fáceis de levar para o escritório!

Sugestões de lanches práticos:

1) Frutas frescas com oleaginosas:

- Combine banana, maçã ou uvas com castanhas, nozes ou amêndoas.
- **Benefício:** Fonte de energia rápida e gorduras boas.

2) Iogurte natural com granola:

- Escolha opções sem açúcar e acrescente granola ou sementes de chia.
- **Benefício:** Rico em proteínas e fibras, garante saciedade.

3) Sanduíche integral:

- Pão integral com pasta de abacate e frango desfiado ou queijo branco.
- **Benefício:** Fácil de preparar e equilibrado em nutrientes.

4) Barras de cereais caseiras ou naturais:

- Prefira aquelas com menos açúcar ou prepare em casa com aveia, mel e castanhas.
- **Benefício:** Excelente opção para um lanche rápido entre reuniões.

5) Vegetais cortados com homus:

- Palitinhos de cenoura, pepino e salsão acompanhados de um potinho de homus.
- **Benefício:** Baixa caloria e alta concentração de fibras.

6) Tapioca recheada:

- Tapioca com pasta de amendoim ou queijo cottage.
- **Benefício:** Versátil e nutritiva, ideal para o meio da tarde.

7) Mix de sementes e frutas secas:

- Monte um potinho com uva-passa, damasco seco, castanhas e sementes de abóbora.
- **Benefício:** Combinação rica em nutrientes e fácil de transportar.

Planeje seus lanches com antecedência! Ter opções saudáveis à mão evita escolhas menos nutritivas e mantém sua energia ao longo do dia.