



# Lanches Saudáveis, Mais Energia e Bem-Estar

Preparar lanches todos os dias nem sempre é fácil, e muitas vezes acabam por se escolher opções mais práticas, mas que contêm demasiado açúcar e gordura.

Estes alimentos, quando consumidos com frequência, não favorecem a saúde nem contribuem para o controlo do peso.

Por isso, sugerimos pequenas trocas que podem fazer uma grande diferença, tornando os lanches mais equilibrados, saborosos e adequados às necessidades de cada um.

 **Menos saudável**

**Troque por** 



**Evitar disponibilizar:** Pão branco refinado tipo “Bimbo®”, bolos embalados tipo “Bollycao®” e “Manhãzitos®”, *croissant*, pão de leite e bolos recheados, bolachas e barras de cereais industriais, snacks salgados (batata frita, salgadinhos de pacote), leite com chocolate e iogurte de aromas, bebidas açucaradas (refrigerantes, néctares e sumos de fruta), charcutaria (como fiambre, chouriço, salame e mortadela), margarinas e manteiga em excesso nas sandes (sobretudo quando combinadas com queijo e/ou fiambre).

**Disponibilizar:** Pão integral, mistura ou centeio, tostas 100% integrais, iogurte natural, água, chá ou leite simples (preferencialmente magro).  
Variar o tipo de pão ao longo da semana.  
Alternativas para colocar na sandes: queijo fresco/requeijão, ovo cozido, húmus caseiro.  
Preferir panquecas ou bolos caseiros sem açúcar, adoçados com fruta madura.

**Com pequenas mudanças, conseguimos garantir mais saúde, energia e bem-estar no dia a dia. Contamos com a colaboração de todos para que os lanches sejam cada vez mais equilibrados e saborosos!**