



9 Suco verde

Lanche refrescante, rico em antioxidantes, favorece na eliminação de toxinas do corpo, na retenção de líquidos além de potencializar a queima de gorduras. Principais ingredientes para o suco verde são as folhas verde-escuras (couve, salsinha, espinafre), junto com uma fruta digestiva (abacaxi, mamão, maçã) e para enriquecer acrescente gengibre ou hortelã, bata tudo no liquidificador com água gelada ou água de coco.



10 Vitamina de frutas

Para um lanche gostoso e saudável, que tal uma vitamina de frutas? Bata no liquidificador uma porção de frutas à sua escolha com 1 copo pequeno (150ml) de leite desnatado. Se quiser, acrescente uma colher de sopa de linhaça ou aveia.

E então, gostou das dicas? Agora que está cheio de ideias, lembre-se de ter sempre por perto um lanchinho saudável. Esse é um ótimo hábito para impedir que você escape da dieta.

Além disso, é importante lembrar que cada pessoa tem uma necessidade de calorias e nutrientes diferente, que depende de diversos fatores, como a idade, a atividade física praticada e o objetivo de cada um. Por isso, é sempre bom procurar a orientação de um profissional.

Fonte: <http://www.dicasdemulher.com.br/10-ideias-de-lanches-rapidos-e-saudaveis-para-o-dia-a-dia/>

10 Dicas

DE LANCHES RÁPIDOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO RÁPIDA E SAUDÁVEL



**Cabergs**
SAÚDE
Você nos nossos planos.



www.cabergs.org.br
prevencao@cabergs.org.br

Veja as dicas para adicionar praticidade à sua alimentação saudável

Fazer pequenos lanches a cada três horas tem se tornado um hábito indispensável a quem busca uma alimentação saudável. Além de manter o metabolismo acelerado, eles são ótimos para controlar o apetite antes das refeições principais.



1 Frutas

As frutas são uma ótima opção de lanche saudável! Além de deliciosas, elas são ricas em vitaminas e fibras. Para um lanche completo, você pode associá-las a outro tipo de alimento, como um iogurte desnatado. Para obter todos os benefícios, procure variar as frutas.



2 Mix de oleaginosas

As oleaginosas são práticas para carregar e cheias de nutrientes: proteínas, vitamina E, vitaminas do complexo B, selênio, potássio e ômega-3. Têm ação antiinflamatória e são fontes de ácidos graxos, que aumentam o colesterol bom e diminuem o ruim. Se seu objetivo é perder peso, fique atento às quantidades, pois as oleaginosas são calóricas.

É indicado um mix contendo 1 castanha do Pará, 4 castanhas de caju e 3 amêndoas. Escolha as opções livres de sal.



3 Barra de cereais

É um lanche muito prático para carregar. Fique atento ao rótulo e faça boas escolhas: dê preferência às barrinhas ricas em fibras, com baixo teor de gordura saturada e pobre em açúcar.



4 Pão integral com queijo branco

É um lanche completo, pois tem o carboidrato complexo associado à proteína magra. Para um lanchinho, 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo branco. 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.



5 Torrada integral com requeijão light

Assim como o pão integral, duas torradas integrais com requeijão light formam um bom lanche. O requeijão light pode ser substituído por creme de ricota light, mel. Mais uma vez, lembre-se de verificar se suas torradas são mesmo integrais!



6 Iogurte natural

O iogurte natural é rico em cálcio e ajuda na manutenção da flora intestinal. Para obter um lanche completo, acrescente grãos, cereais e frutas picadas. Pegue 1 pote de iogurte sem gordura com 1 colher de sopa de semente de chia, linhaça, granola ou aveia.



7 Frutas desidratadas

Tão saudáveis quanto uma porção de frutas, elas não perdem seu valor nutricional, só são naturalmente mais doces pois, com a retirada de água, o açúcar da fruta fica concentrado. Ricas em fibras, minerais, potássio, magnésio e vitamina A, as frutas secas são ótimas opções de lanche. Antes de comprar, lembre-se de verificar se não têm adição de açúcar.



8 Sanduíche natural

Um sanduíche natural pode ser uma boa opção para comer entre as refeições. Recheie o pão integral com alface, tomate, cenoura e uma proteína magra, como uma fatia de queijo branco e uma de blanquet de peru. Caso seu objetivo seja perder peso, você pode optar por um mini-sanduíche, feito com apenas uma fatia de pão cortada ao meio.