

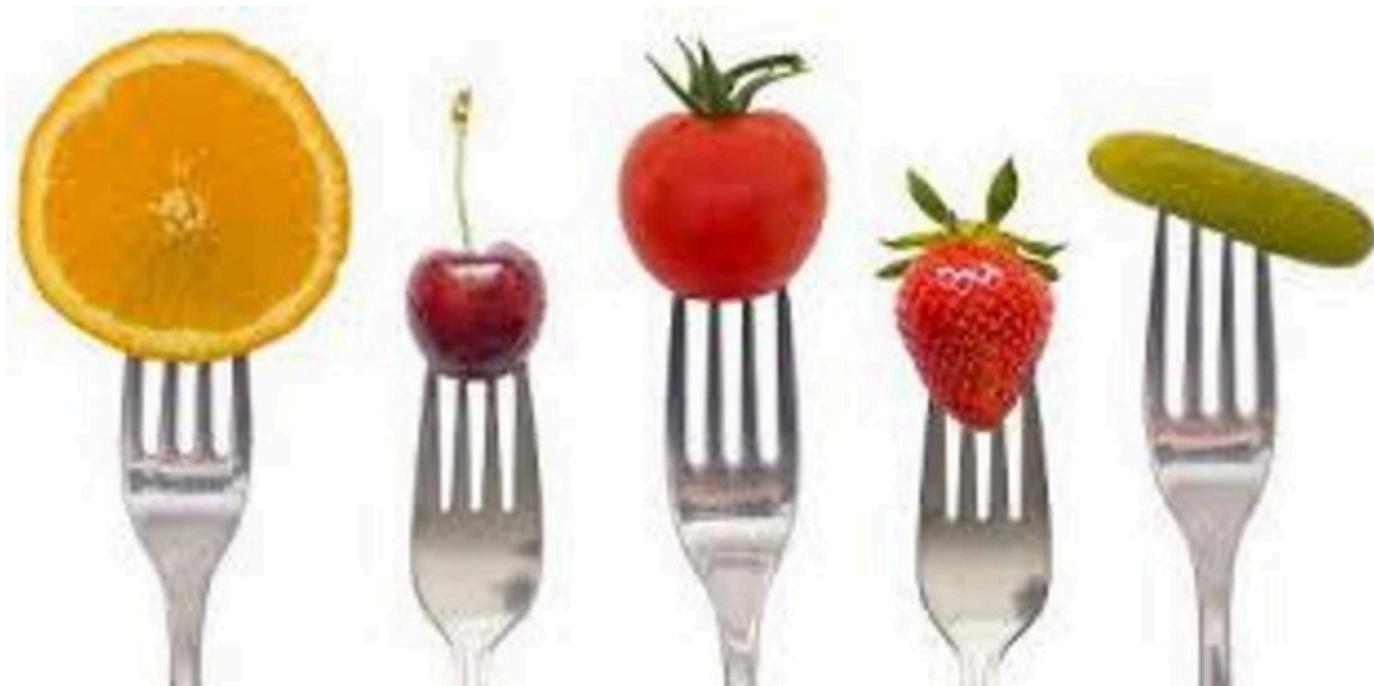
A glass of strawberry sandalwood dessert. The glass is filled with layers of strawberry sauce, cream, and strawberries. The top layer is a thick layer of strawberries, some whole and some sliced, with a small sprig of mint. The middle layer is a thick layer of cream, and the bottom layer is a thick layer of strawberry sauce. The glass is set on a white napkin. In the background, another glass of the same dessert is visible. In the foreground, there are several strawberries, some whole and some sliced, and a small sprig of mint. A silver spoon is also visible in the foreground.

Lanches Sandáveis

@nutrilucavallazzi

# A Importância do Lanche Saudável

O lanche é uma refeição estratégica para manter o metabolismo ativo, controlar a fome ao longo do dia e garantir níveis adequados de energia. Escolher lanches de forma consciente e equilibrada é essencial para promover a saúde, melhorar o rendimento físico e mental, além de evitar excessos nas refeições principais.



# A Importância do Lanche Saudável

Um bom lanche deve conter uma combinação de macro e micronutrientes: proteína, carboidrato e, uma fruta, que acrescenta fibras, vitaminas e minerais.

A seguir, vou sugerir para você 10 opções de lanches nutritivos, práticos e saudáveis, inclusive com as receitas para você testar em casa. Vamos colocar a mão na massa e organizar a semana com antecedência?



## Opção 1

- 5 bolachinhas de arroz ou chips de batata doce (receita no final) .
- 2 colheres de sopa de sopa de hommus (receita no final) ou guacamole (receita no final) ou pasta de oleaginosas.





## Opção 2

- 1 fatia de bolo de abobrinha e cacau (receita no final).
- 1 fruta (melão, melancia, kiwi ou abacaxi).

## Opção 3

- 2 muffins de frango com legumes (receita no final).
- 1 fruta de sua preferência (manga, vergamota, uva, pêsego, ameixa, melão, melancia, kiwi ...).



## Opção 4

- Iogurte natural 2 ingredientes ou iogurte proteico (sugiro algumas marcas no final)
- 1 colher (sopa) de pasta de oleaginosas de sua preferência ou mel - opcional
- Mix de frutas vermelhas tais como morango, framboesa, amora, mirtilo e kiwi.





## Opção 5

- 1 receita de panqueca de maçã e cacau (receita no final)
- 1 colher (sopa) de pasta de oleaginosas de sua preferência.
- 1 fruta (preferir as frutas vermelhas tais como morango, framboesa, amora, mirtilo, ...)

# Opção 6

- 1 crepioca com recheio de frango ou atum (receita no final).
- 1 fruta (melão, laranja, vergamota, maçã, pera, manga, kiwi,...).



# Opção 7

- 1 scoop de colágeno ou whey com água (sugiro algumas marcas no final)
- mix de castanhas (em torno de 15 a 20g - ir variando entre castanha do pará, nozes, avelã, castanha de caju, ...).



## Opção 8

- 1 barra de cereal proteica (sugiro algumas marcas no final)
- 1 fruta de sua preferência





## Opção 9

- sanduíche caprese (feito com pão low carb - receita no final).
- 2 trufas de amêndoas (receita no final).

## Opção 10

- 1 fatia de pão sem glúten, de fermentação natural ou de frigideira (receita no final).
- 1 colher de sopa cheia de queijo cottage, creme de ricota, creme de queijo minas ou requeijão vegano
- temperinhos como pimenta, orégano.
- tomate cereja e folhinhas de manjericão à vontade.
- 1 fruta de sua preferência.



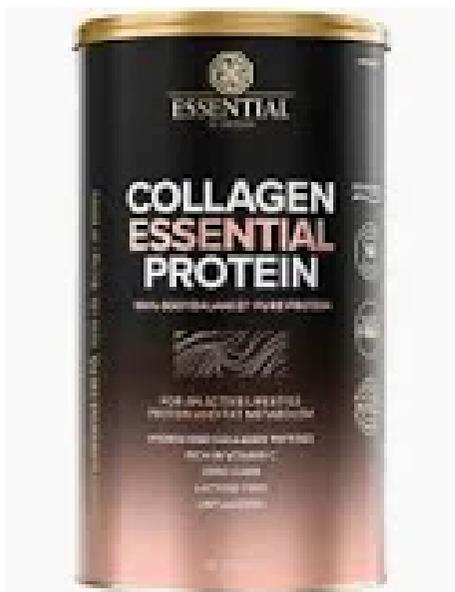
# *Não esqueça da hidratação:*

- Pelo menos 2 litros de água por dia.
- Você pode apostar em chás (camomila, erva doce, melissa) à noite para relaxar.
- Usar água aromatizada (limão + hortelã + gengibre) para variar.



# Marcas sugeridas

Marcas de Colágeno e Whey Protein: Essential, Central Nutrition, Vitafor, True Source.



# Marcas sugeridas

Granolas: Quina, Puravida, Hart's, GranoSquare, Granola da Diana (Pitada natural)



# Marcas sugeridas

Pasta de oleaginosas (castanha, amendoim, amêndoa): Quina, Amendopower, Eatclean, Castanharia



# Marcas sugeridas

Iogurte 2 ingredientes e proteicos:



# Marcas sugeridas

Barra de proteína: Essential, Pinc Bar, Hart's, Puravida



Receitas Incríveis Pensadas  
para Você



# Crepioca com recheio

Ingredientes da crepioca:

1 ovo

1 colher de sopa de goma de tapioca

temperinhos a vontade (orégano, páprica, cúrcuma, ...)

Modo de preparo da crepioca:

Misture tudo e despeje sobre uma frigideira antiaderente.

Após 2 minutos, vire e deixe por mais 1 minuto.



Recheio: alface + rúcula (ou agrião) + 1 colher de sopa de cenoura ralada + 1 filé pequeno de frango desfiado (70g) + 1 colher de sopa de creme de ricota.



# Pão Low Carb

Ingredientes:

3 ovos

1 xícara de farinha de amêndoas

3 colheres de sopa de leite de coco em pó

1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo:

- 1) Bater tudo no liquidificador, com exceção do fermento.
- 2) Acrescente o fermento e bata rapidamente.
- 3) Coloque em uma forma de pão untada com azeite de oliva extravirgem ou em formas individuais.
- 4) Leve para assar a 200°C por 30 minutos.

# Hommsus Assado de Beterraba

Ingredientes:

2 xícaras de grão-de-bico cozido

1 beterraba grande

2 colheres de sopa de tahine

Sumo de 1 limão

1 colher de chá de páprica picante

½ colher de chá de cominho

½ colher de chá de sal



Modo de preparo:

1)Deixe o grão-de-bico de molho por 24 ou 48 horas em água com vinagre para maximizar a digestão, se perceber que está soltando muita espuma e começando a fermentar, troque a água. Descarte a água e lave antes de cozinhar. Cozinhe até ficar bem macio.

2)Corte a beterraba em fatias não muito finas e tempere com sal, azeite e alho picado.

3)Asse em um forno preaquecido a 180°C por 20-30 minutos (o tempo varia de acordo com cada forno, fique atento para não queimar).

4)Com ajuda de um processador de alimentos (ou liquidificador potente), transforme o grão-de-bico e os outros ingredientes em um creme, exceto a beterraba, que você acrescenta por último (junto com o azeite e o alho que sobrou na assadeira).



# Pão de Frigideira

Ingredientes:

1 ovo

1 colher de sopa de farinha de amêndoas

1 colher de sopa de psyllium

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento químico

Modo de preparo:

Misture tudo e coloque na frigideira com um fio de azeite por alguns minutos.



# Panqueca de maçã e cacau

Ingredientes da panqueca:

1 ovo

1 maçã pequena ralada

2 colheres de sopa de farelo de aveia

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem.

Modo de preparo:

1) Misturar tudo e colocar em frigideira pré-aquecida com azeite de oliva extravirgem, um minutinho de cada lado.



# Guacamole

Ingredientes:

- 1 abacate brasileiro médio (ou 4 avocados)
- 1 tomate grande sem sementes
- 1 cebola pequena

- 2 dentes de alho bem socados
- 1 maço de coentro
- 1 pimenta malagueta sem sementes
- suco de 1 limão grande
- azeite extra virgem

Modo de preparo:

- 1) Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho socado, o suco de limão, sal e azeite a gosto e misture como um purê.
- 2) Pique a cebola, o tomate e o coentro. Pique bem a pimenta.
- 3) Acrescente os ingredientes picados ao "purê" de abacate.
- 4) Sirva com chips, crackers, tacos, no burrito ou mesmo junto com arroz e feijão.



# Trufa de Amêndoas

## Ingredientes:

½ xícara de amêndoas (65g)

2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (10g)

7 tâmaras medjoul (150g)

2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (10g) – para finalizar as trufas

## Modo de preparo:

1) Bater no processador todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.

2) Enrole as trufas (com 12g rende 18 unidades).

3) Passe as trufas no cacau em pó para finalizar (se for congelar, congele sem passar no cacau).



# Bolo de abobrinha e cacau

Ingredientes:

4 ovos

$\frac{1}{3}$  xícara de manteiga ou óleo de coco derretida (o)

$\frac{1}{2}$  xícara de água morna ou leite vegetal

1 xícara de abobrinha ralada

1 xícara de farinha de aveia  
½ xícara de farinha de amêndoas  
⅓ xícara de polvilho doce  
⅔ xícaras de açúcar de coco (ou demerara)  
½ xícara de cacau em pó  
1 colher de sopa de fermento químico  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma ou várias (vai depender do tamanho) mini forminhas com manteiga ou óleo de coco. Bata no liquidificador os ovos, a abobrinha, o leite vegetal (ou a água), o açúcar, o extrato de baunilha e o cacau. Misture todas as farinhas em outro bowl com a ajuda de um fouet até a massa ficar bem lisinha. Finalize com o vinagre e o fermento. Despeje a massa na assadeira e leve para assar por cerca de 30 minutos, no tamanho grande, ou 15 minutos, se for as forminhas pequenas. Aquela dica do palito também vale, deixe até o palito sair limpo.



# Chips de Batata Doce com Hommus

Ingredientes para Hommus com Tahine:

1 xícara de grão-de-bico cozido (~160 g)

1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem (10 g)

1 colher de sopa de tahine (15 g)

Suco de  $\frac{1}{2}$  limão

1 dente de alho pequeno

2 colheres de sopa de água

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Ingredientes para Chips de Batata-doce:

1 batata-doce média (aproximadamente 150 g)

1 colher de chá de azeite de oliva (5 g)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Alecrim ou outros temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Para o hommus com tahine:

Cozinhe o grão-de-bico até ficar macio, se ainda não estiver cozido.

Em um processador de alimentos ou liquidificador, coloque o grão-de-bico, azeite, tahine, suco de limão, alho e água até obter uma consistência cremosa.

Ajuste o tempero com sal e pimenta a gosto.

1. Para os chips de batata-doce:

Corte a batata-doce em fatias finas e uniformes.

Pré-aqueça o forno a 200°C ou use a airfryer.

Tempere as fatias de batata com azeite, sal, pimenta e alecrim.

Asse no forno ou na airfryer por cerca de 15 a 20 minutos até ficarem crocantes, virando as fatias na metade do tempo.



# Muffin de frango com legumes

Ingredientes:

2 ovos

1 xícara (chá) de frango cozido, temperado e desfiado (ou cortado em cubinhos)

1 xícara (chá) de legumes refogados (coloquei tomate, cenoura, abobrinha e cebolinha verde) com cebola e alho no azeite extravirgem

¼ xícara de farinha de aveia

2 colheres (sopa) de creme de ricota (mas pode ser também creme de aveia ou creme de castanhas)

Sal a gosto

2 colheres (café) de páprica picante

½ colher de chá de cúrcuma

Queijo pecorino (ou parmesão) ralado à vontade para colocar por cima

Modo de preparo:

1)Em um recipiente, bata os ovos rapidamente. Adicione e misture o restante dos ingredientes.

2)Coloque porções da massa em forminhas de silicone ou em pequenas assadeiras e polvilhe com queijo ralado por cima.

3)Asse em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.

*Substituições funcionais*



# Substituições funcionais

## FARINHA DE TRIGO:

Na hora de substituir a farinha de trigo por uma farinha sem glúten é preciso fazer um mix de farinhas para conseguir chegar nas mesmas características de textura e sabor. A seguir, vou deixar aqui para você uma composição que gosto: 600g de farinha de arroz (para dar estrutura à massa) + 300g de amido de milho ou fécula de batata (para dar leveza e maciez à massa) + 10g de goma xantana (para dar liga à massa) + 10g psyllium (para adicionar fibra à receita).

## LEITE DE VACA:

Para trocar o leite de vaca é uma tarefa mais fácil, basta trocar por leite vegetal de sua preferência - amêndoas, castanha do pará, castanha e coco, aveia, ...

## OVOS:

Quando o assunto são os ovos, existem diversas maneiras de substituir, vou citar algumas: troque 1 ovo por - a mistura de 5g de ágar ágar em

30g de água quente (recomendo para bolos e pães); troque 1 ovo por - 10g de merengue de aquafaba (feito com 130g de água de cozimento do grão de bico bem gelada + 1g de goma xantana, recomendado para bolos); troque 1 ovo por - 20g de gel de chia ou linhaça (feito com 10g de chia ou linhaça + 30g de água, deixe formar um gel, recomendado para bolos, panquecas e pães); troque 1 ovo por - 30g de purê de banana (feito triturando a banana com um mixer, recomendado para bolos, biscoitos, pães e panquecas); troque 1 ovo por - 30g de purê de maçã (feito descascando a maçã e triturando no mixer, recomendado para bolos e panquecas); troque 1 ovo por - 30g de purê de inhame (feito descascando e cozinhando em água e, em seguida, triturando no mixer, recomendado para bolos, pães - resultado muito bom).

## GORDURAS:

Em relação às gorduras, evitar utilizar óleos refinados como óleo de soja, canola, ... e margarina. Preferir azeite de oliva extravirgem, óleo de coco ou manteiga.

## AÇÚCAR:

Existem diversas maneiras de substituir o açúcar nas receitas, você pode usar mel, melado, maple syrup ou então, frutas, como por exemplo,

banana, maçã ou tâmara. Ou ainda, substituir por adoçantes naturais, sendo os mais utilizados o xilitol, eritritol e stévia. Lembrando que tanto o eritritol quanto o xilitol podem causar desconforto gástrico e que a stévia pode ter um gosto residual. Além disso o eritritol, se utilizado em grande quantidade na receita, apresenta um sabor mentolado. Na tentativa de minimizar estes efeitos, as empresas, atualmente, confeccionam blends de adoçantes, diminuindo, com isso, estes inconvenientes.

A alimentação vai muito além de nutrir o corpo, ela é um ato diário de autocuidado, amor-próprio e consciência. Com este eBook, quis mostrar que é possível transformar o simples ato de fazer um lanche numa oportunidade de promover saúde, energia e bem-estar, sem abrir mão do sabor e do prazer de comer.

Cada receita, sugestão e substituição apresentada aqui foi pensada com muito carinho, para que você consiga aplicar na sua rotina uma alimentação mais equilibrada, criativa e funcional.

Lembre-se: a qualidade das pequenas escolhas que fazemos ao longo do dia, como o lanche, molda grandes resultados para a nossa saúde a longo prazo.

Que este material seja um guia prático e uma fonte constante de inspiração para que você viva com mais vitalidade, equilíbrio e bem-estar.

Valorize seu corpo. Honre sua saúde. Escolha com consciência.

Com carinho,

Luísa Wendhausen Cavallazzi Gentil

Nutrição Clínica

CRN/10: 13372

@nutrilucavallazzi