

Fotos: Arquivo pessoal



São várias opções de lanches que vão além das frutas e fogem dos processados

casa e levam na bolsa ou no armário do trabalho. A praticidade virou aliada da disciplina. Hoje, mais do que seguir um cardápio rígido, o desafio é não cair na repetição. “A chave é variar sem complicar”, afirma Carla. “Trocar a textura, temperar diferente, montar com outro formato... é isso que mantém o lanche vivo na rotina.

Snacks como opção

Nos últimos anos, a procura por snacks saudáveis tem crescido de forma significativa, impulsionada por um público cada vez mais atento à alimentação equilibrada e à qualidade nutricional dos alimentos. Além de frutas, oleaginosas e iogurtes, surgem opções práticas e inovadoras, como barrinhas funcionais, chips de vegetais assados e mixes de sementes, que combinam sabor, saciedade e benefícios para a saúde.

Esse movimento reflete não apenas uma preocupação estética ou de performance física, mas também uma mudança de hábito em direção a escolhas conscientes no dia a dia, seja no trabalho, na escola, seja em momentos de lazer.

Entre os snacks mais procurados estão frutas frescas, como maçã, banana e uva, que fornecem energia rápida e vitaminas; oleaginosas, como castanhas, nozes e amêndoas, ricas em gorduras saudáveis e proteínas; iogurtes naturais ou com baixo teor de açúcar, que auxiliam na digestão e fortalecem o sistema imunológico; e vegetais cortados, como cenoura, pepino e pimentão, ideais para beliscar entre refeições. Outras alternativas práticas incluem barrinhas de cereais ou proteínas, chips de batata-doce, abobrinha assados ou de bananas, e sementes, como chia e girassol, que podem ser levadas facilmente para qualquer lugar e ajudam a manter a saciedade ao longo do dia.

Kit saudável

Itens para ter sempre à mão em casa ou no trabalho

Castanhas, nozes e sementes (chia, linhaça, girassol)

Granola sem açúcar ou caseira

Biscoito de arroz ou pão integral embalado

Pasta de amendoim natural ou tahine

Leite em pó, bebida vegetal ou whey em sachê

Frutas secas (uva-passa, maçã desidratada, damasco)

Atum ou sardinha em lata para misturar com pão ou salada



OUTUBRO ROSA

+

RODÍZIO POR R\$ 55

CONSCIÊNCIA,
PREVENÇÃO E PIZZA
BOA DO COMEÇO AO
FIM.
VEM PRA PRIMO!



CLN 208
Bloco D



(61) 9342-5880



CUPOM
PRIMO
ROSA

mencione antes do início do serviço o
cupom PRIMOROSA e pronto.