

NUTRI INFORMA

Dica

Você ainda vive sem LANCHEIRA?

Marmita é chic! Levando sua comidinha caseira prontinha ou seus lanchinhos você garante uma alimentação saudável e equilibrada. Em tempos onde a gordura trans ou saturada, sódio e açúcar predominam nos alimentos industrializados não podemos brincar com a saúde e viver só de alimentos de prateleira.

Afinal, como manter uma dieta equilibrada passando o dia todo fora de casa?

Se planeje, se organize! Volte a ter lancheira, hoje é chic e o mercado está investindo cada vez mais, tem opções lindas, charmosas, elegantes, práticas e funcionais! Corra atrás da sua. Será sua grande aliada na busca pela sua saúde.

Prefira as versões térmicas, que podem conservar a temperatura melhor para alimentos que precisem de refrigeração. Use ainda bolsas de gel congeladas para potencializar a temperatura fria.

Bom apetite!

Evite: refrigerantes, biscoitos recheados e waffer, salgadinhos ricos em sódio e conservantes e preparações fritas

Prefira: água de coco, suco natural com bagaço, frutas frescas ou secas, aveia, iogurtes, cookies integrais ou caseiros, sanduíches naturais com salada sem maiones, bolos caseiros com frutas ou cacau ricos em fibras.



Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

