

# Ficha n.º 34

## Objectivo: lanche saudável



O lanche é importante para manteres o teu corpo abastecido ao longo do dia. Aqui estão algumas ideias para poderes variar ao longo da semana.

- pão com queijo e um sumo de laranja natural
- leite com chocolate, uma banana e três bolachas Maria
- cereais com um iogurte
- uma salada de frutas com um iogurte natural e um pão com fiambre
- um batido de fruta e duas torradas

Agora é a tua vez. Propõe 3 lanches nutritivos que tu próprio possas preparar facilmente.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_