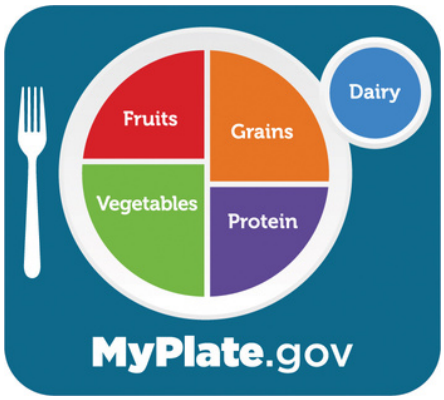
LANCHES SAUDÁVEIS

Lanches saudáveis podem ajudá-lo a obter a energia e a nutrição necessárias em um dia. Os lanches devem conter alimentos de pelo menos 2 **grupos de alimentos do MyPlate** (**vegetais**, **frutas**, **grãos**, **proteínas** e **laticínios**). Por exemplo, combine frutas ou vegetais com proteínas, laticínios ou grãos para um lanche saudável que o deixará saciado.

Dicas para o Lanche

- Coloque ingredientes para lanches saudáveis na sua lista de compras.
- Deixe porções de lanches em pequenos recipientes ou sacolas para levar para a rua ou para o trabalho.
- Cuidado com lanches em frente da TV, computador ou smartphone.
- Escolha entre uma variedade de frutas e vegetais toda semana para manter seus lanches nutritivos e interessantes.



Experimente algumas dessas ideias de lanches saudáveis.

Iogurte baixo em gordura com frutas vermelhas

Cenoura com húmus

Maçã com manteiga de amendoim

Queijo com baixo teor de gordura e uvas

Queijo cottage baixo em gordura com abacaxi

Cereal integral e leite baixo em gordura

Bolachas integrais e queijo baixo em gordura

Abacate no pão integral

Nozes ou sementes e frutas

Ovos cozidos com pão integral ou tortilla de milho

Tomate cereja com queijo mussarela baixo em gordura

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
SNAP Ed — INSPIRANDO AMOR POR COMIDA SAUDÁVEL

Este material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar do USDA – SNAP. Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.