

XII Edição do Piquenique Saudável

3 de Maio de 2017 - Jardins do Lido

Sugestões para o teu lanche saudável:

- Água (não aromatizada e sem gás);
- Leite simples (branco);
- Iogurte;
- Sumos 100%;
- Sandes de queijo ou fiambre de peru ou frango com ou sem vegetais (alface, tomate, pepino, cenoura, beterraba, rúcula, couve roxa, etc) ;
- Fruta Fresca;
- Salada de Fruta, espetadas de fruta;
- Frutos Secos (nozes, amendoins, etc);
- Pipocas (sem açúcar e sem sal);
- Tremoços;
- Cereais não açucarados (corn-flakes, muesli, flocos de aveia);
- Bolacha Maria ou Torrada.

Na preparação e no transporte do teu lanche, é importante:

- Lavar bem a Fruta;
- Embalar os alimentos adequadamente;
- Utilizar lancheiras ou marmitas térmicas, de modo a manter a temperatura dos alimentos;
- E ... não esquecer os guardanapos e utensílios de cozinha (se necessário).

Num Piquenique Saudável **NÃO** há lugar para alimentos pouco nutritivos ou muito calóricos

- Refrigerantes (com ou sem gás);
- Chocolates e bolachas com creme;
- Rebuçados;
- Batatas Fritas;
- Salgados;
- Gomas;
- Bolos de Pastelaria;
- Gelados;
- Entre outros doces e guloseimas.

