

LANCHEIRA SAUDÁVEL

Ideias e mais
de 30 receitas fáceis
e saborosas



AMANDA FIGUEIREDO

Nutricionista

/ Introdução

/ Sobre a Nutricionista

/ O Que é Alimentação

Saudável na Infância

/ Pirâmide Alimentar das Crianças

/ O Que é uma Lancheira Saudável

/ Qual a Importância

de uma Lancheira Saudável

/ Montando uma Lancheira Saudável

GRUPOS CONSTRUTORES + REGULADORES + ENERGÉTICOS

/ E a Bebida?

/ Dicas de Organização,

Higienização e Conservação

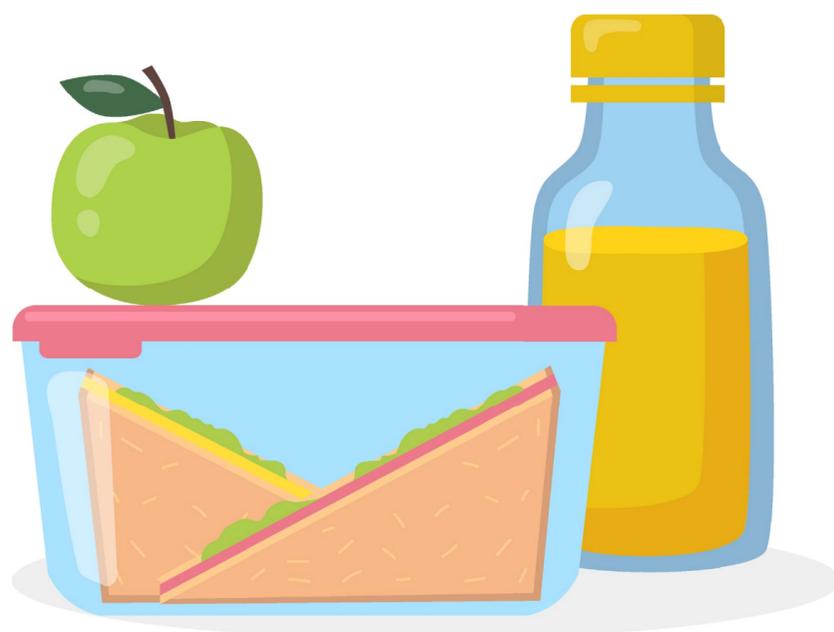
/ 32 Receitas Saborosas e Nutritivas

/ INTRODUÇÃO

Com a volta às aulas, muitos pais enfrentam o desafio de preparar lanches saborosos, nutritivos e que ajudem no desenvolvimento saudável dos filhos.

Sabemos que uma alimentação equilibrada é essencial para garantir energia e foco, mas também que adaptar o paladar infantil a alimentos saudáveis pode ser difícil.

Neste e-book, vou compartilhar ideias criativas e práticas para montar uma lancheira saudável, com alimentos nutritivos e cheios de energia para crianças e adolescentes.



As receitas são baseadas em ingredientes acessíveis e pensadas para agradar ao paladar dos pequenos.

Além disso, você encontrará dicas para organizar a lancheira e conservar os alimentos de forma prática e eficiente, sem comprometer a qualidade.

“O objetivo é oferecer soluções para pais que buscam uma alimentação saudável, sem abrir mão da praticidade.”

Ao final deste e-book, você terá mais de 30 receitas deliciosas e nutritivas para tornar o momento do lanche mais gostoso e divertido, com soluções que atendem a todos os gostos e bolsos. Vamos juntos tornar a alimentação escolar mais saudável e acessível para sua família!

/ SOBRE

A NUTRICIONISTA



Prazer, sou Amanda Figueiredo, nutricionista clínica formada pela USP, pós-graduada em Saúde da Mulher e Reprodução Humana pela PUC e especialista em nutrição materno-infantil.

Amo o que faço e acredito que a alimentação saudável não precisa ser sacrificante: ela pode ser divertida, criativa e cheia de sabor, principalmente quando a incluimos desde a infância.

**“Como nutricionista,
defendo que as crianças
aprendam principalmente
pelo exemplo dos pais.”**

Por isso, acredito que trazer as crianças para a cozinha é uma excelente forma de ensinar e despertar nelas o prazer de se alimentar bem.

Com esse e-book, meu objetivo é ajudar as mães a montarem lancheiras saudáveis e práticas, com opções que são ao mesmo tempo nutritivas e deliciosas, tornando a alimentação saudável uma experiência leve e prazerosa tanto para os filhos quanto para os pais.

Estou muito animada para compartilhar com você receitas e ideias que, além de práticas, vão transformar o momento das refeições em algo ainda mais especial para você e para seus filhos. Vamos juntos nessa jornada de descoberta de novos sabores e novos hábitos!

Amanda Figueiredo
CRN-3 77456

amandafigueiredo.com.br

amanda@amandafigueiredo.com.br

[@nutriamandafig](#)

(11) 9 9946-7251