

# 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**

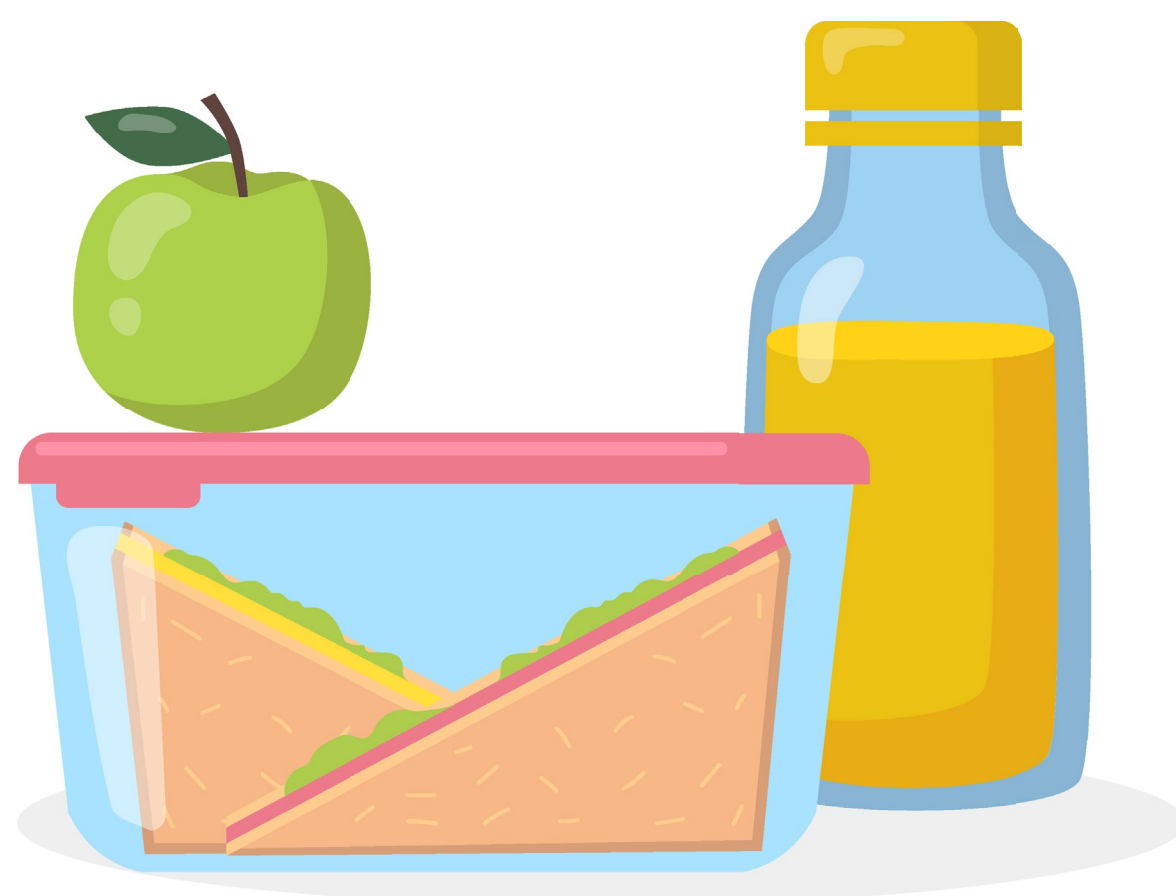
**/ 32 Receitas Saborosas e Nutritivas**

# / 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](http://amandafigueiredo.com.br)

[amanda@amandafigueiredo.com.br](mailto:amanda@amandafigueiredo.com.br)

[@nutriamandafig](#)

(11) 9 9946-7251