

PARA OS INTERVALOS DO DIA

GUIA DE +25 LANCHES SAUDÁVEIS

MATE A FOME SEM SAIR DA LINHA

25 OPÇÕES PRÁTICAS, DOCES E SALGADAS

Práticos

Saciantes

Sem peso na consciência

Lanches que trabalham a seu favor

O lanche é onde a maioria das dietas escorrega. Bate aquela fome no meio da manhã ou da tarde, não tem nada preparado em casa, e o industrializado acaba ganhando.

Este guia resolve isso com **25 lanches rápidos** — doces e salgados — feitos com ingredientes que você já tem do seu kit. A maioria fica pronta em poucos minutos e cabe na rotina corrida.

Como usar: escolha 2 ou 3 lanches da semana e deixe os ingredientes separados. Tendo ovo, aveia, banana, iogurte e pasta de amendoim em casa, você sempre consegue montar algo. As calorias são estimativas e variam conforme marcas e quantidades.

Cada receita traz tempo de preparo, calorias aproximadas, ingredientes e o passo a passo. Bons lanches!

Índice de Lanches

SALGADOS RÁPIDOS

01	Ovo Cozido Temperado	10 min
02	Mini Pizza de Pão Integral	8 min
03	Wrap de Peito de Peru	6 min
04	Palitos de Cenoura com Pasta de Ricota	8 min
05	Torradinha de Abacate	7 min
06	Pipoca de Panela sem Óleo	8 min
07	Ovo de Codorna com Tomatinho	5 min
08	Tapioca Pequena com Queijo	8 min

DOCES & FRUTAS

09	Maçã com Pasta de Amendoim	3 min
10	Banana Congelada com Cacau	5 min + freezer
11	Iogurte com Granola e Mel	3 min
12	Morango com Iogurte	4 min
13	Brigadeiro de Tâmara	12 min
14	Mix de Frutas Secas e Castanhas	3 min
15	Cookie de Banana 2 Ingredientes	20 min
16	Espetinho de Frutas	6 min
17	Tâmara Recheada com Pasta de Amendoim	5 min

CREMOSOS & BEBIDAS

18	Vitamina de Banana com Aveia	5 min
19	Pudim de Chia Rápido	5 min + geladeira
20	Smoothie de Frutas Vermelhas	5 min
21	Iogurte Proteico Batido	4 min
22	Shake de Cacau e Amendoim	5 min

PRÉ E PÓS-TREINO

23	Banana com Aveia e Mel	4 min
24	Ovos Mexidos com Tapioca	10 min
25	Sanduíche Natural de Frango	10 min

Salgados Rápidos

01 Ovo Cozido Temperado

10 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- Páprica ou orégano a gosto
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos por 8 minutos em água fervente.
2. Descasque e corte ao meio.
3. Tempere com sal, pimenta, páprica e um fio de azeite.

02 Mini Pizza de Pão Integral

8 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 pão integral (ou folha de tapioca)
- 2 col. sopa de molho de tomate
- 2 fatias de queijo
- Orégano e tomate em rodela

MODO DE PREPARO

1. Espalhe o molho sobre o pão.
2. Cubra com queijo, tomate e orégano.
3. Leve ao forno ou airfryer até o queijo derreter.

03 Wrap de Peito de Peru

6 min

190 kcal

INGREDIENTES

- 1 folha de tapioca ou wrap integral
- 3 fatias de peito de peru
- 1 col. sopa de requeijão light
- Folhas de alface e tomate

MODO DE PREPARO

1. Espalhe o requeijão sobre o wrap.
2. Recheie com peito de peru, alface e tomate.
3. Enrole firme e corte ao meio.

04 Palitos de Cenoura com Pasta de Ricota

8 min

140 kcal

INGREDIENTES

- 1 cenoura em palitos
- 3 col. sopa de ricota
- Cheiro-verde picado
- Sal e limão a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse a ricota com cheiro-verde, sal e limão.
2. Corte a cenoura em palitos.
3. Sirva os palitos com a pasta para mergulhar.

05 Torradinha de Abacate

7 min

210 kcal

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 abacate
- Suco de limão
- Sal, pimenta e orégano

MODO DE PREPARO

1. Toste o pão na frigideira ou torradeira.
2. Amasse o abacate com limão, sal e pimenta.
3. Espalhe sobre o pão e finalize com orégano.

06 Pipoca de Panela sem Óleo

8 min

120 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de milho de pipoca
- Sal a gosto
- 1 pitada de páprica (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma panela com tampa em fogo médio.
2. Adicione o milho, tampe e chacoalhe até estourar.
3. Tempere com sal e páprica e sirva.

07 Ovo de Codorna com Tomatinho

5 min

130 kcal

INGREDIENTES

- 6 ovos de codorna cozidos
- 6 tomates-cereja
- Sal e orégano
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

1. Descasque os ovos de codorna.
2. Monte espetinhos alternando ovo e tomate.
3. Tempere com sal, orégano e azeite.

08 Tapioca Pequena com Queijo

8 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 2 fatias de queijo branco
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Espalhe a goma na frigideira quente até formar a tapioca.
2. Recheie com queijo e polvilhe orégano.
3. Dobre ao meio e sirva quente.

Doces & Frutas

09 Maçã com Pasta de Amendoim

3 min

180 kcal

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte a maçã em fatias.
2. Espalhe um pouco de pasta de amendoim em cada fatia.
3. Polvilhe canela e sirva.

10 Banana Congelada com Cacau

5 min + freezer

150 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 col. sopa de cacau em pó
- Coco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Corte a banana em rodela e congele por 2 horas.
2. Passe as rodela no cacau.
3. Finalize com coco ralado e sirva gelada.

11 Iogurte com Granola e Mel

3 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 3 col. sopa de granola
- 1 fio de mel

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Cubra com granola.
3. Regue com mel e sirva imediatamente.

12 Morango com Iogurte

4 min

130 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos
- 1 pote de iogurte natural
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique os morangos.
2. Misture com o iogurte e o adoçante.
3. Sirva gelado.

13 Brigadeiro de Tâmara

12 min

90 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 2 col. sopa de cacau
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- Cacau para passar

MODO DE PREPARO

1. Bata as tâmaras no processador até formar pasta.
2. Misture cacau e pasta de amendoim.
3. Modele bolinhas e passe no cacau.

14 Mix de Frutas Secas e Castanhas

3 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 2 col. sopa de castanhas variadas
- 1 col. sopa de uvas-passas
- 1 col. sopa de damasco picado

MODO DE PREPARO

1. Misture as castanhas com as frutas secas.
2. Guarde em um potinho para levar na bolsa.
3. Consuma uma porção pequena por vez.

15 Cookie de Banana 2 Ingredientes

20 min

110 kcal

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de aveia
- Canela e gotas de cacau (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas e misture com a aveia.
2. Modele os cookies em uma assadeira.
3. Asse a 180°C por 15 minutos.

16 Espetinho de Frutas

6 min

80 kcal

INGREDIENTES

- Morangos, uvas e cubos de melão
- Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Lave e corte as frutas.
2. Monte os espetinhos alternando as frutas.
3. Gele por 20 minutos e sirva.

17 Tâmara Recheada com Pasta de Amendoim

5 min

120 kcal

INGREDIENTES

- 4 tâmaras sem caroço
- 2 col. sopa de pasta de amendoim
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Abra as tâmaras e retire o caroço.
2. Recheie cada uma com pasta de amendoim.
3. Finalize com uma pitada de sal e sirva.

Cremosos & Bebidas

18 Vitamina de Banana com Aveia

5 min

210 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 xícara de leite
- 2 col. sopa de aveia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado.
3. Polvilhe canela por cima.

19 Pudim de Chia Rápido

5 min + geladeira

170 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de chia
- 1 xícara de leite
- 1 col. sopa de mel
- Frutas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a chia com o leite e o mel.
2. Leve à geladeira por 4 horas.
3. Cubra com frutas e sirva.

20 Smoothie de Frutas Vermelhas

5 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 iogurte natural
- 1 col. sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Bata as frutas com o iogurte e o mel.
2. Sirva gelado.
3. Decore com frutas frescas.

21 Iogurte Proteico Batido

4 min

180 kcal

INGREDIENTES

- 1 iogurte grego
- 1/2 banana
- 1 col. sopa de aveia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o iogurte com a banana e a aveia.
2. Sirva em uma taça.
3. Polvilhe canela e sirva.

22 Shake de Cacau e Amendoim

5 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 col. sopa de cacau
- 1 col. sopa de pasta de amendoim
- 200ml de leite

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado.
3. Decore com cacau em pó.

Pré e Pós-Treino

23 Banana com Aveia e Mel

4 min

190 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 col. sopa de aveia
- 1 fio de mel
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e misture com a aveia.
2. Regue com mel e polvilhe canela.
3. Consuma cerca de 40 min antes do treino.

24 Ovos Mexidos com Tapioca

10 min

250 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- Cheiro-verde e sal

MODO DE PREPARO

1. Faça a tapioca na frigideira.
2. Prepare os ovos mexidos temperados.
3. Recheie a tapioca com os ovos e sirva.

Sanduíche Natural de Frango

10 min

280 kcal

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 100g de frango desfiado
- 1 col. sopa de requeijão light
- Cenoura ralada e alface

MODO DE PREPARO

1. Misture o frango com requeijão e cenoura ralada.
2. Recheie o pão com a mistura e a alface.
3. Sirva ou embale para levar.