



Receitas de



lanches

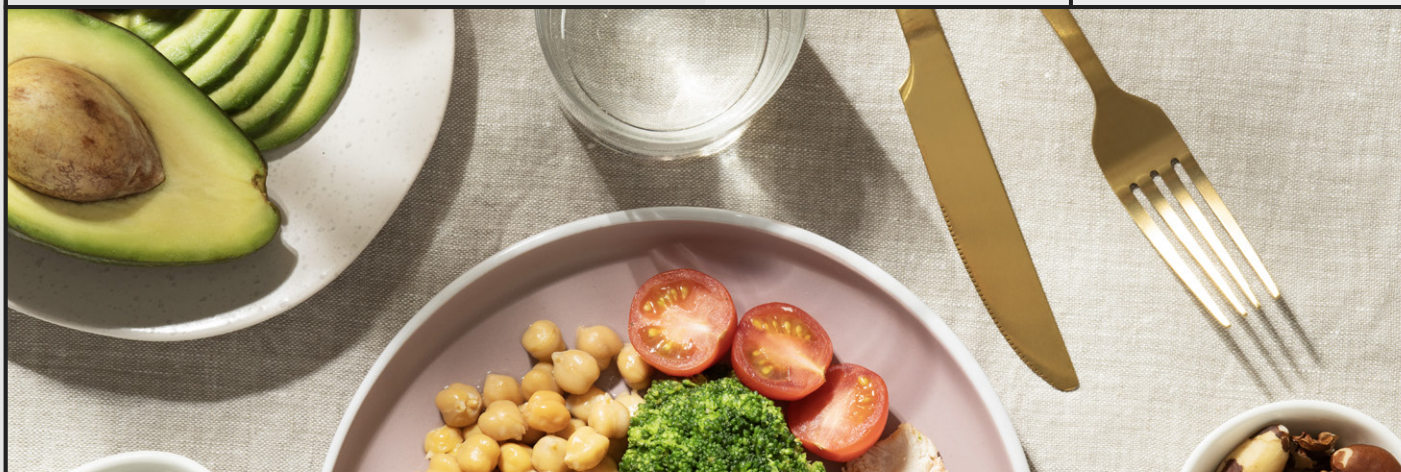
saudáveis

ideias práticas para o dia a dia



Sumário

Introdução	03
Dicas gerais	04
Receitas rápidas e práticas	05
Receitas Veganas	06
Receitas Vegetarianas	12
Receitas com Proteína Magra	18
Conclusão e incentivo final	24



Introdução

Comer bem é um ato de cuidado consigo mesmo. No ritmo acelerado do dia a dia, pode parecer mais fácil recorrer a lanches prontos, ultraprocessados e pouco nutritivos. Entretanto, manter uma alimentação equilibrada não precisa ser complicado nem exigir muito tempo na cozinha! Pequenas mudanças na rotina podem trazer grandes benefícios para a saúde e o bem-estar, e uma das melhores formas de começar é escolhendo lanches mais saudáveis e caseiros.

Este e-book foi criado para inspirar você a preparar lanches saudáveis e deliciosos, perfeitos para qualquer momento do dia. Seja para o café da manhã, um lanche no meio da tarde ou antes do treino, há sempre uma alternativa saborosa e nutritiva que pode substituir os industrializados e contribuir para uma alimentação mais equilibrada.

A diversidade alimentar também é fundamental, por isso, incluímos opções para veganos e vegetarianos, garantindo que todos possam desfrutar de lanches saborosos, nutritivos e alinhados às suas preferências e necessidades. Com receitas práticas e acessíveis, este guia ajudará você a transformar sua rotina alimentar sem abrir mão do sabor e da praticidade.

Está pronto
para descobrir
novas receitas
e levar mais
saúde para
o seu dia?
Vamos lá!



Dicas gerais para criar lanches saudáveis

Criar lanches saudáveis é mais simples do que parece. Basta fazer escolhas conscientes e adotar algumas estratégias para garantir uma alimentação equilibrada e nutritiva ao longo do dia. Aqui estão algumas dicas essenciais:

Escolha ingredientes naturais

Dê preferência a alimentos frescos e minimamente processados. Frutas, vegetais, oleaginosas, grãos integrais e proteínas magras são excelentes opções. Ingredientes naturais fornecem mais nutrientes e ajudam a evitar conservantes e aditivos artificiais que podem impactar negativamente a saúde.

Substituições inteligentes

Pequenas trocas fazem toda a diferença. Utilize farinhas integrais no lugar das refinadas, que possuem mais fibras e nutrientes. Prefira temperos naturais, como ervas e especiarias, a versões industrializadas. Para preparos que exigem gordura, escolha azeite de oliva ou manteiga em baixa quantidade que oferecem benefícios nutricionais superiores aos óleos industrializados.

Equilíbrio nutricional

Lanches saudáveis devem conter uma combinação equilibrada de macronutrientes. Inclua carboidratos de qualidade, como aveia ou pão integral, boas fontes de proteína, como ovos, iogurte ou oleaginosas, e gorduras saudáveis, como abacate e sementes. Esse equilíbrio promove saciedade e fornece energia ao longo do dia.

Técnicas de preparo

O modo de preparo influencia diretamente a qualidade nutricional do alimento. Prefira assar, grelhar ou cozinhar no vapor em vez de fritar. Esses métodos ajudam a preservar os nutrientes dos ingredientes e reduzem o consumo de gorduras prejudiciais à saúde.



Planejamento

A organização é fundamental para manter uma alimentação saudável. Prepare porções maiores de lanches e armazene corretamente para facilitar o consumo ao longo da semana. Opções como barrinhas caseiras, mix de castanhas e frutas cortadas são práticas e evitam escolhas menos saudáveis na correria do dia a dia.

Com essas dicas, fica mais fácil criar lanches nutritivos e saborosos, garantindo uma alimentação equilibrada sem abrir mão da praticidade. Vamos continuar essa jornada com receitas deliciosas!

Receitas rápidas e práticas

Ter à disposição receitas rápidas e saborosas facilita a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Lanches equilibrados ajudam a evitar escolhas impulsivas e proporcionam mais energia para o dia a dia.

Aqui você encontrará **opções práticas** que se encaixam em **diferentes estilos de vida**, garantindo **variedade e nutrição**.



Tortinhas integrais de legumes com grão-de-bico

Ingredientes

-  1 xícara de farinha integral;
-  2 colheres de sopa de azeite de oliva;
-  ½ xícara de água;
-  1 xícara de legumes picados (cenoura, abobrinha, pimentão);
-  ½ xícara de grão-de-bico cozido;
-  Temperos a gosto (sal, pimenta, ervas).

Modo de preparo:

- ✦ Misture a farinha, o azeite e a água até formar uma massa homogênea;
- ✦ Forre forminhas de silicone com a massa e asse por 10 minutos a 180°C;
- ✦ Refogue os legumes e o grão-de-bico com os temperos;
- ✦ Recheie as tortinhas e asse por mais 15 minutos.



Calorias: Aproximadamente 168 kcal por unidade (a receita rende 5 porções)



Pãozinho de batata- doce e chia

Ingredientes

-  1 xícara de batata-doce cozida e amassada;
-  ½ xícara de farinha de aveia;
-  1 colher de sopa de chia;
-  1 colher de chá de fermento químico.

Modo de preparo:

- ✦ Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea;
- ✦ Modele pequenos pãezinhos e asse a 180°C por 20 minutos.



Calorias: Aproximadamente 170 kcal por unidade (a receita rende 5 porções)

Patê de **castanhas** com **ervas** **frescas**

Ingredientes

-  1 xícara de castanhas-de-caju;
-  Suco de ½ limão;
-  2 colheres de sopa de azeite de oliva;
-  Ervas frescas picadas (manjeriço, salsa, cebolinha).

Modo de preparo:

- ✦ Deixe as castanhas de molho por 4 horas;
- ✦ Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta cremosa.



**Calorias: Aproximadamente 88 kcal por colher de sopa
(rende aproximadamente 12 colheres)**



Barrinhas de aveia e pasta de amendoim

Ingredientes

-  100g de aveia em flocos;
-  125g de pasta de amendoim natural;
-  2 colheres de sopa (30ml) de melado de cana;
-  1 colher de chá (5ml) de extrato de baunilha;
-  $\frac{1}{4}$ xícara (40g) de uvas-passas ou gotas de chocolate amargo vegano;
-  1 pitada de sal.

Modo de preparo:

- ✦ Em um recipiente, misture a pasta de amendoim, o melado de cana e o extrato de baunilha até formar um creme homogêneo;
- ✦ Adicione a aveia, as uvas-passas (ou gotas de chocolate) e a pitada de sal, misturando bem até formar uma massa consistente;
- ✦ Forre uma forma pequena com papel manteiga e espalhe a massa, pressionando bem para compactar;
- ✦ Leve ao freezer por 30 minutos;
- ✦ Corte em barrinhas e armazene em um recipiente fechado na geladeira.



Calorias por porção (1 barrinha, aprox. 40g): 136 kcal.



Muffins de banana e cacau

Ingredientes

- ✧ 2 bananas maduras amassadas;
-  1 xícara (120g) de farinha de aveia;
-  ¼ xícara (25g) de cacau em pó 100%;
-  1/3 xícara (80ml) de leite de amêndoas;
-  ¼ xícara (50g) de açúcar demerara ou mascavo;
-  1 colher de chá (5g) de fermento químico;
-  1 colher de chá (5ml) de essência de baunilha;
-  1 colher de sopa (15ml) de óleo de coco.

Modo de preparo:

- ✧ Preaqueça o forno a 180°C e unte forminhas de muffin com óleo de coco ou use forminhas de silicone;
- ✧ Em um recipiente, misture as bananas amassadas, o açúcar, o óleo de coco e a baunilha;
- ✧ Acrescente a farinha de aveia, o cacau em pó e o fermento, misturando até obter uma massa homogênea;
- ✧ Adicione o leite de amêndoas e misture até ficar uma massa cremosa;
- ✧ Distribua a massa nas forminhas e leve ao forno por cerca de 20 minutos ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo;
- ✧ Deixe esfriar antes de desenformar.



Calorias por unidade: 140 kcal.



Húmus de beterraba com torradinhas integrais

Ingredientes

- ✧ 200g de grão-de-bico cozido;
- ✧ ½ beterraba média cozida;
- ✧ 1 dente de alho pequeno;
- 🥄 2 colheres de sopa (30ml) de tahine;
- 🥄 2 colheres de sopa (30ml) de suco de limão;
- 🥄 2 colheres de sopa (30ml) de azeite de oliva;
- 🥄 1 pitada de sal e pimenta a gosto;
- 🥄 1 colher de chá (5g) de cominho em pó;
- 🥣 Água filtrada (se necessário, para ajustar a textura).

Modo de preparo:

- ✧ No processador ou liquidificador, bata o grão-de-bico, a beterraba, o alho, o tahine, o suco de limão, o azeite, o sal, a pimenta e o cominho até obter um creme homogêneo.
- ✧ Se necessário, adicione um pouco de água aos poucos até alcançar a consistência desejada.
- ✧ Ajuste os temperos e sirva com torradinhas integrais ou palitos de legumes.



Calorias por porção 30g homus + 3 torradas integrais: 170kcal



Quiche integral de ricota e espinafre

Ingredientes

-  180g de farinha de trigo integral;
-  30g de azeite de oliva;
-  1 ovo cru;
-  ¼ xícara de água (60ml);
-  300g de ricota light;
-  150g de espinafre cozido e picado;
-  2 ovos cozidos (para o recheio);
-  1 cebola pequena picada (cerca de 50g);
-  1 dente de alho picado;
-  Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

- ✦ Massa: Em uma tigela, misture a farinha integral, o azeite, o ovo e a água até formar uma massa homogênea. Modele a massa em uma forma de torta de 20cm, pressionando bem nas laterais. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até dourar levemente;
- ✦ Recheio: Em uma panela, refogue a cebola e o alho picados até ficarem dourados. Adicione o espinafre cozido e picado e refogue por mais alguns minutos. Em uma tigela, misture a ricota com os ovos e tempere com sal e pimenta. Adicione o refogado de espinafre e misture bem;
- ✦ Montagem: Coloque o recheio sobre a massa pré-assada e asse por mais 25-30 minutos, até que o recheio esteja firme e dourado.



**Total de calorias da receita: 1482 calorias
(serve 6 porções - 247 calorias por porção).**



Sanduíche caprese no pão integral

Ingredientes

- ✧ 2 fatias de pão integral;
- ✧ 30g de queijo mussarela de búfala;
- ✧ 2 fatias de tomate;
- ✧ 2 folhas de alface;
- 🍴 1 colher de chá de azeite de oliva;
- ✧ Folhas de manjeriço a gosto;
- 🍴 Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

- ✦ Montagem do Sanduíche:
Coloque as fatias de tomate, queijo mussarela, alface e folhas de manjeriço sobre uma fatia de pão integral;
- ✦ Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto;
- ✦ Cubra com a outra fatia de pão e, se desejar, passe na frigideira para dar uma leve tostadinha.



Calorias por unidade (um sanduíche): 222 kcal.



Bolinho assado de abobrinha com aveia

Ingredientes

-  200g de abobrinha ralada;
-  40g de aveia em flocos;
-  1 ovo;
-  16g de farinha de aveia;
-  15g de azeite de oliva;
-  1 colher de chá de fermento em pó;
-  Sal e pimenta a gosto;
-  1 dente de alho picado;
-  2 colheres de sopa de cebola picada.

Modo de preparo:

-  Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea;
-  Modele a massa em bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada com azeite ou forrada com papel manteiga;
-  Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20-25 minutos, ou até que os bolinhos fiquem dourados e firmes.



Total de calorias da receita: 468 calorias
(rende cerca de 6 bolinhos, ou seja, 78 calorias por bolinho).



Omelete de queijo cottage com *tomate* e *manjeriço*

Ingredientes

- ✧ 2 ovos;
- 🥄 2 colheres de sopa (50g) de queijo cottage;
- ✧ ½ tomate picado em cubos pequenos;
- ✧ 4 folhas de manjeriço fresco;
- 🥄 1 pitada de sal;
- 🥄 1 pitada de pimenta-do-reino;
- 🥄 1 colher de chá (5ml) de azeite de oliva.

Modo de preparo:

- ✧ Em um recipiente, bata os ovos com um garfo até ficarem homogêneos;
- ✧ Adicione o queijo cottage, o tomate picado, o sal e a pimenta, misturando bem;
- ✧ Aqueça uma frigideira antiaderente com o azeite em fogo médio;
- ✧ Despeje a mistura e cozinhe por cerca de 3 minutos, até firmar na base;
- ✧ Vire a omelete e cozinhe por mais 2 minutos;
- ✧ Finalize com folhas de manjeriço e sirva quente.



Calorias por porção (1 omelete): 229 kcal



Panqueca de aveia e iogurte com geleia natural

Ingredientes

-  50g de aveia em flocos finos;
-  1 ovo;
-  60ml de leite;
-  30g de iogurte natural;
-  2,5g de fermento químico;
-  5g de açúcar mascavo;
-  1 pitada de canela em pó (opcional);
-  5ml de azeite para untar;
-  40g de geleia 100% fruta (sugestão: morango)

Modo de preparo:

- ✦ Em um recipiente, misture a aveia, o ovo, o leite, o iogurte, o açúcar e a canela. Mexa bem até formar uma massa homogênea;
- ✦ Adicione o fermento por último e misture delicadamente;
- ✦ Aqueça uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite em fogo médio;
- ✦ Despeje pequenas porções da massa e cozinhe por 2 minutos de cada lado;
- ✦ Sirva as panquecas ainda quentes com a geleia por cima.



Calorias por porção (2 panquecas médias + geleia): 223 kcal.



Wrap de ricota com cenoura e rúcula

Ingredientes

- ✧ 1 unidade de wrap integral;
- 🫙 50g de ricota light amassada;
- ✧ ½ cenoura ralada;
- 🥄 1 colher de chá (5ml) de azeite de oliva;
- 🥄 1 pitada de sal e pimenta-do-reino;
- ✧ 1 punhado de rúcula fresca;
- 🥄 1 colher de chá (5g) de sementes de gergelim.

Modo de preparo:

- ✧ Em um recipiente, misture a ricota, o azeite, o sal e a pimenta;
- ✧ Espalhe essa mistura sobre o wrap integral;
- ✧ Acrescente a cenoura ralada e a rúcula por cima;
- ✧ Polvilhe as sementes de gergelim para dar um toque crocante;
- ✧ Enrole o wrap firmemente e corte ao meio antes de servir.



Calorias por porção (1 wrap inteiro): 273 kcal.



Wrap de frango desfiado com guacamole

Ingredientes

- ✧ 1 peito de frango (200g);
- ✧ 2 tortillas de trigo integral (100g);
- ✧ 80g de abacate;
- ✧ 1 tomate picado (80g);
- ✧ ¼ de cebola roxa picada (30g);
- 🥤 Suco de 1 limão;
- 🥄 1 colher de sopa de azeite de oliva (10g);
- 🧂 Sal e pimenta a gosto;
- ✧ 1 dente de alho picado;
- ✧ Folhas de alface (20g).

Modo de preparo:

- ✦ Cozinhe o peito de frango em água com sal até ficar bem cozido (aproximadamente 15-20 minutos). Desfie o frango com um garfo;
- ✦ Prepare o guacamole: amasse o abacate, adicione o tomate, a cebola, o alho, o suco de limão e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto;
- ✦ Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o frango desfiado por alguns minutos;
- ✦ Monte o wrap: coloque uma tortilla, adicione uma camada de alface, o frango dourado e, por último, o guacamole. Enrole a tortilla e sirva.



Total de calorias por wrap: 380kcal



Omelete de forno com vegetais

Ingredientes

- ✧ 4 claras de ovo (140g);
- ✧ 1 ovo inteiro (50g);
- ✧ 1 tomate picado (80g);
- ✧ ½ abobrinha ralada (100g);
- ✧ ½ cebola picada (50g);
- 🥄 1 colher de sopa de azeite de oliva (10g);
- 🥄 1 colher de chá de orégano;
- 🥄 Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

- ✦ Preaqueça o forno a 180°C e unte uma forma pequena com azeite de oliva;
- ✦ Em uma tigela, bata as claras com o ovo inteiro, adicione o tomate, a abobrinha, a cebola, o orégano, o sal e a pimenta;
- ✦ Despeje a mistura na forma untada e asse por cerca de 25 minutos, ou até que a omelete esteja firme e dourada.



Total de calorias da receita: 214 calorias (rende 2 porções, ou seja, 107kcal).



Mini esfirras de carne magra com *farinha integral*

Ingredientes

- ✧ 300g de carne magra moída (patinho ou coxão mole, por exemplo);
-  180g de farinha de trigo integral;
-  10g de azeite de oliva;
-  1 colher de chá de fermento biológico seco;
- ✧ 50g de cebola picada;
- ✧ 1 dente de alho picado;
- ✧ 1 tomate picado;
-  1 colher de chá de cominho em pó;
-  Sal e pimenta a gosto;
-  ½ xícara de água morna (120ml);
-  1 colher de sopa de molho de tomate.

Modo de preparo:

- ✧ Massa: Misture a farinha, o fermento, o azeite, a água morna e o sal até formar uma massa homogênea. Sove bem a massa por cerca de 5 minutos e deixe descansar por 30 minutos, até dobrar de volume;
- ✧ Recheio: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione a carne moída e refogue até dourar. Junte o tomate, o molho de tomate, o cominho, sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos. Deixe esfriar;
- ✧ Modele pequenas bolinhas de massa, abra com as mãos ou um rolo, coloque o recheio no centro e feche formando as mini esfirras;
- ✧ Disponha as mini-esfirras em uma assadeira untada e asse a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que fiquem douradas.



Total de calorias da receita: 1020 calorias
(rende cerca de 12 mini-esfirras, ou seja, 85 calorias por esfirra).



Tapioca recheada com atum e cottage

Ingredientes

- ✧ 30g de goma de tapioca;
- ✧ 65g de atum sólido em água, escorrido;
- ✧ 50g de queijo cottage;
- 🥄 1 colher de chá (5ml) de azeite de oliva;
- 🥄 1 pitada de orégano;
- 🥄 1 pitada de sal e pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

- ✧ Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio;
- ✧ Espalhe a goma de tapioca uniformemente na frigideira e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto, até firmar;
- ✧ Em um recipiente, misture o atum, o queijo cottage, o azeite, o orégano, o sal e a pimenta;
- ✧ Recheie a tapioca com essa mistura, dobre ao meio e sirva quente.



Calorias por porção (1 unidade): 220 kcal



Bolinho de frango com aveia assado

Ingredientes

- ✧ 200g de peito de frango moído;
- ✧ 30g de aveia em flocos finos;
- ✧ 1 clara de ovo;
- ✧ 1 dente de alho picado;
- ✧ ½ cebola ralada;
- 🥄 1 colher de chá (5ml) de azeite de oliva;
- 🥄 1 pitada de sal e pimenta-do-reino;
- 🥄 1 colher de chá (5g) de salsinha picada.

Modo de preparo:

- ✦ Preaqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira com azeite;
- ✦ Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea;
- ✦ Modele pequenos bolinhos com as mãos e disponha na assadeira;
- ✦ Asse por aproximadamente 25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar;
- ✦ Sirva quente ou frio como opção de lanche.



Calorias por porção (3 bolinhos médios): 226 kcal (680 kcal ao todo)



Iogurte proteico com **frutas** e **oleaginosas**

Ingredientes

- ✧ 170g de iogurte natural desnatado;
- ✧ 15g de whey protein sabor baunilha (opcional);
- ✧ ½ banana picada;
- 🥄 1 colher de sopa (10g) de castanhas picadas;
- 🥄 1 colher de chá (5g) de mel ou adoçante natural (opcional);
- 🥄 1 pitada de canela em pó (opcional).

Modo de preparo:

- ✧ Em um recipiente, misture o iogurte com o whey protein até obter um creme homogêneo;
- ✧ Acrescente a banana picada e as castanhas por cima;
- ✧ Finalize com canela, se desejar;
- ✧ Consuma imediatamente ou mantenha refrigerado até o consumo.



Calorias por porção (1 tigela): 264 kcal.

Conclusão e incentivo final

Ao longo deste e-book, você observou receitas que podem transformar a alimentação no seu dia a dia. A importância de uma alimentação saudável vai muito além do simples ato de comer bem; ela impacta diretamente sua energia, disposição, saúde mental e até a qualidade do sono.

Como vimos, a prática do planejamento de refeições, o uso de marmitas, a escolha de alimentos frescos e nutritivos, e a combinação de proteínas magras e vegetais nas preparações são ferramentas valiosas para alcançar uma vida mais equilibrada e saudável.

A disciplina em seguir um plano alimentar, como demonstrado, pode trazer benefícios imediatos e a longo prazo, como o controle de peso, a prevenção de doenças crônicas e a manutenção de níveis adequados de energia para as atividades diárias. Além disso, a prática do planejamento e preparação de refeições não só facilita o processo de comer de maneira saudável, mas também contribui para a redução do desperdício de alimentos, promovendo uma alimentação mais sustentável.

É importante lembrar que a busca por uma vida mais saudável não precisa ser feita sozinha. O apoio

do seu nutricionista é fundamental, não apenas para elaborar planos alimentares que atendam às necessidades individuais, mas também para monitorar os resultados e ajustar o caminho de forma a alcançar os objetivos com mais eficácia e segurança. Com a orientação certa, é possível transformar a alimentação em um pilar fundamental para o bem-estar, com impactos positivos no corpo e na mente.



Para continuar
sua **jornada**
em direção
a uma
alimentação
saudável
e **equilibrada**,
conte com
o Dietbox!



Agende seu retorno com o
nutricionista pelo app do paciente



Não se esqueça de registrar no
seu diário alimentar



Ative as notificações para receber
seus lembretes de hidratação no app



Preencha suas metas no aplicativo



Acompanhe sua evolução



Siga a Dietbox nas redes sociais



 [dietbox.me](#)

 [dietbox-brasil](#)

 [dietbox.me](#)

 [dietbox_me](#)

 [dietbox.me](#)

 [DietboxMe](#)

 [@dietboxsoftware](#)