

PIQUENIQUE SAUDÁVEL

22 de junho 2014 Parque da Devesa



SUGESTÕES PARA UM PIQUENIQUE DELICIOSO E SAUDÁVEL:

- ✓ **Laticínios** (pacote de leite simples; iogurtes naturais; iogurtes líquidos ou sólidos)
- ✓ **Fruta da época** (ex.: salada de fruta, espetadas de fruta) e **hortícolas** (ex: palitos de cenoura, tomates cereja)
- ✓ **Sandes de pão “escuro”/ Saladas/ Wraps** enriquecidos com fiambre de aves, queijo fresco ou queijo $\leq 45\%$ de gordura, ovo cozido, frango/peru assado, atum ao natural, salmão, sardinha e hortícolas (alface, tomate, cenoura, pepino, couve roxa, repolho, rúcula)
- ✓ **Água, limonada, tisanas ou infusões** (ex.: hortelã)
- ✓ **Sumos de fruta naturais/ 100%**
- ✓ **Gelatina**
- ✓ **Bolo “à fatia”, sem creme, com baixo teor de açúcar e com adição de leite/ iogurte/ hortofrutícolas** (ex.: bolo de cenoura, laranja, ananás, iogurte)

INGREDIENTES A NÃO INCLUIR:

- ✓ **Guloseimas** (rebuçados, gomas, caramelos, chupas, pastilhas elásticas, chocolates)
- ✓ **Pastelaria** (ex.: donuts, croissants), **bolachas/biscoitos açucarados**
- ✓ **Refrigerantes** (ex.: bebidas com cola, ice tea)
- ✓ **Batatas fritas, salgadinhos** (ex.: rissóis), **charcutaria** (mortadela, chouriço, salsicha)