



mãe
DE
mãe
EM

LANCHEIRA

PRÁTICA E SAUDÁVEL

Gi Belarmino

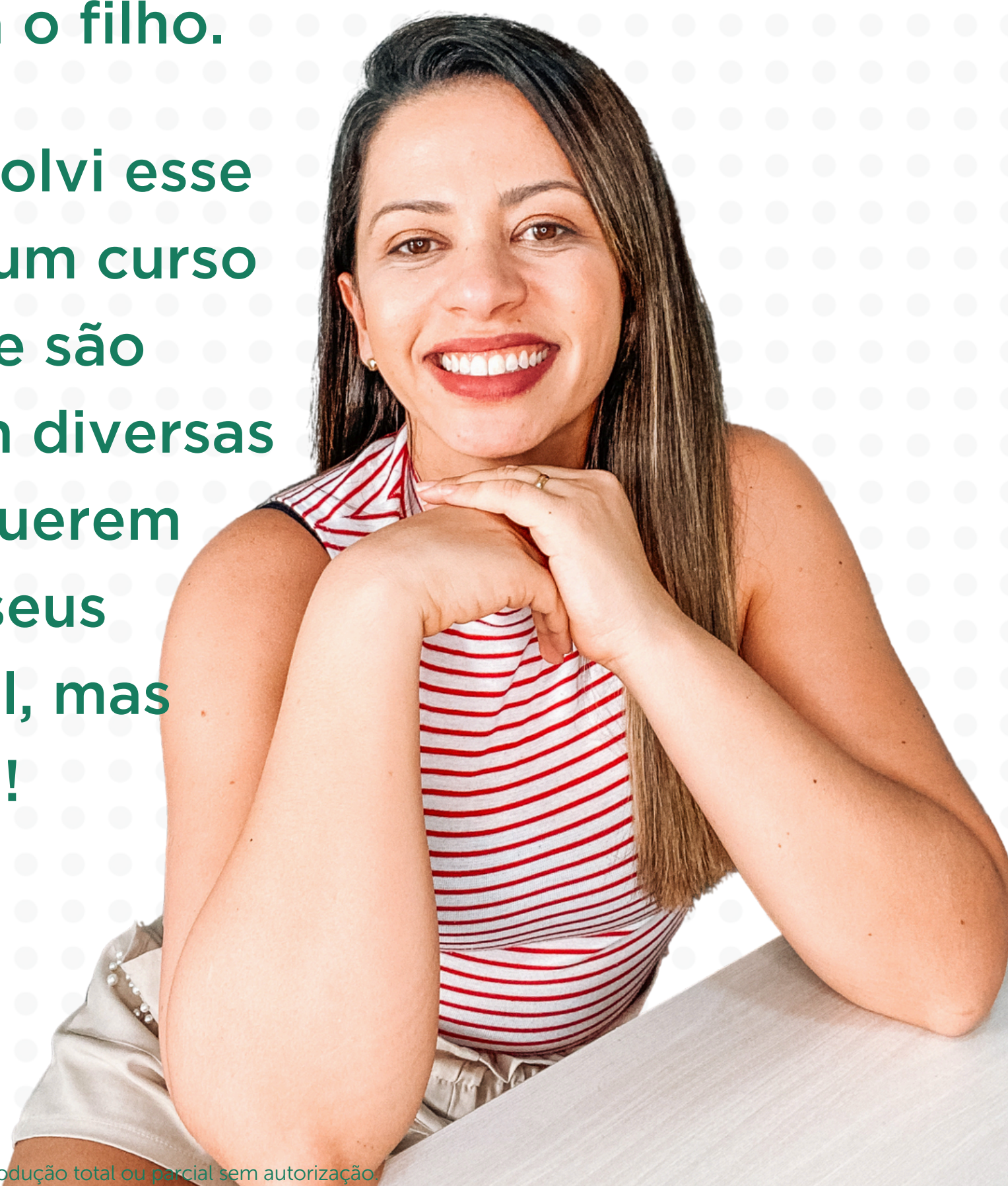
APRESENTAÇÃO

Sou nutricionista, atuante há 20 anos na nutrição, mãe de dois meninos, dona de casa, tenho minha carreira e sei como é difícil aliar todos esses papéis e atender toda demanda que a alimentação das crianças traz.

O lanche faz parte da rotina da criança, ela come todos os dias, e por isso é extremamente importante que o conteúdo dessa lancheira tenha a qualidade adequada, pois a alimentação do seu filho nessa fase vai ditar a saúde dele por toda a vida.

A correria e sobrecarga presentes no dia a dia da maioria das mães somadas ao tanto de opções prontas à nossa disposição torna difícil a jornada de montar em uma lancheira que atenda à necessidade de praticidade dessa mãe que já está cheia de demandas ao mesmo tempo que atenda aos requisitos de saúde para o filho.

Por esse motivo, desenvolvi esse ebook que faz parte de um curso para auxiliar as mães que são multifuncionais, realizam diversas atividades no dia, mas querem oferecer o melhor para seus filhos, de forma saudável, mas descomplicada e prática!



GI
BELARMINO

ÍNDICE

GRUPOS DE ALIMENTOS E SUAS FUNÇÕES.....	4
COMPOSIÇÃO DA LANCHEIRA SAUDÁVEL.....	5
INDUSTRIALIZADOS: COMO ESCOLHER.....	7
A LANCHEIRA DE CADA IDADE.....	8
RECEITAS.....	9
• Bolo de cenoura.....	10
• Bolo de chocolate.....	11
• Bolo de iogurte sem açúcar.....	12
• Bolo de banana fofinho.....	13
• Bolo de maçã integral.....	14
• Pão de cenoura integral de liquidificador.....	15
• Pão de mandioquinha.....	16
• Esfiha de carne integral.....	17
• Pizza de espinafre.....	18
• Biscoito de Amendoim.....	19
• Pão rápido de micro-ondas.....	20

GRUPOS DE ALIMENTOS E SUAS FUNÇÕES

Os alimentos são divididos em três grupos de acordo com suas funções: energéticos, construtores e reguladores.

ENERGÉTICOS

Fornecem energia para nossas células e por isso são essenciais para nossa vida.

Os alimentos energéticos são aqueles que contém carboidratos e devem ser 50% a 60% de tudo o que comemos.



CONSTRUTORES

São importantes na formação e reparação das nossas células, músculos, produção de hormônios. Os alimentos construtores são aqueles que são fonte de proteínas.

REGULADORES

São importantes no controle das funções do organismo, mantém o corpo hidratado, pele saudável, cabelos e unhas fortes e auxiliam no funcionamento do intestino. Os alimentos reguladores são fontes de vitaminas, minerais e fibras.

LÍQUIDOS

70% do nosso corpo é água e os líquidos são os responsáveis por manter essa hidratação sempre adequada.

COMPOSIÇÃO DA LANCHEIRA SAUDÁVEL

Como todos esses tipos de alimentos são essenciais para uma determinada função no nosso corpo e vimos que a lancheira é uma parte importante da alimentação dos nossos filhos, a lancheira ideal precisa conter um alimento de cada um desses grupos.

Vamos descobrir qual alimento na lancheira representa cada um desses grupos?

CARBOIDRATOS

Pães, bolos, cookies, biscoito de polvilho, pão de queijo, batata doce, milho, tortas, pipoca, frutas oleaginosas (nozes, castanhas), granola, aveia, biscoito de arroz

PROTEÍNAS

Queijos, iogurtes, leites

VITAMINAS, FIBRAS E MINERAIS

Frutas, tomate, cenoura, pepino, sucos

LÍQUIDOS

Água, água de coco, chás, sucos



EXEMPLOS DE CARDÁPIOS



Bolo de cenoura
Cubinhos de mussarela
Tomate cereja
Suco de laranja

Pão de queijo
Iogurte natural com geleia
de morango sem açúcar
Água de coco



Pipoca
Queijo minas
Maçã
Suco de melão

Biscoito de arroz com
coalhada seca
Banana
Água



INDUTRIALIZADOS

COMO ESCOLHER

Para saber qual alimento industrializado é saudável e pode fazer parte da lancheira sem problema é importante ler o rótulo. Veja algumas dicas do que observar:

- A lista de ingredientes é descrita em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que mais contém no produto
- Geralmente, quanto menor for a lista de ingredientes, melhor!
- Fique atento aos ingredientes que você não reconhece como 'naturais': corantes, edulcorantes, acidulantes, etc.
- Mesmo os alimentos vendidos como light, orgânicos, integrais podem conter ingredientes indesejáveis!



Para ilustrar a importância da leitura do rótulo, veja abaixo dois pães integrais:

PÃO 1

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, água, aveia, fibra de trigo, farinha integral, sal refinado, fermento biológico fresco, linhaça, gergelim e corante caramelo IV, conservador propionato de cálcio, estabilizante polisorbato 80, melhoradores de farinha ácido ascórbico, azodicarbonamida e alfa amilase. ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA E DERIVADOS DO TRIGO. PODE CONTER CENTEIO, CEVADA E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.

PÃO 2

Farinha de trigo integral, açúcar, glúten, semente de linhaça, óleo vegetal de soja, grão de trigo, vinagre, farelo de trigo, sal, semente de girassol, gergelim e extrato de acerola. ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER CASTANHAS DO PARÁ, CASTANHA DE CAJU, LEITE, OVO, TRITICALE, CENTEIO, AVEIA, NOZES, CEVADA. CONTÉM GLÚTEN.

Veja em roxo todos os aditivos do pão 1, enquanto o pão 2 tem uma lista muito mais enxuta e com maioria de ingredientes que encontramos em casa.

A LANCHEIRA DE CADA IDADE



ENTRE 6 E 12 MESES

Bebês entre 6 e 12 meses de idade ainda estão na fase de introdução alimentar e por isso, nessa etapa o lanche inclui somente frutas que devem ser oferecidas no corte seguro para BLW.

ENTRE 12 E 24 MESES

Além das frutas, ainda no corte BLW, incluímos carboidratos e hidratação - 125ml de suco, castanhas moídas para evitar risco de engasgo. Nessa etapa não pode nenhum alimento que contenha açúcar e pipoca também ainda não é indicada pelo risco de engasgo.



A PARTIR DE 24 MESES

A partir de 2 anos o açúcar é liberado, mas não recomendado, por isso a inclusão de alimentos com açúcar na lancheira deve ser feita com moderação. Frutas e legumes não precisam mais estar no corte BLW e a pipoca só deve ser oferecida a partir dos 5 anos, mas você pode fazer pipoquinha de sagu e oferecer.





RECEITAS

Todas as receitas deste e-book foram testadas e aprovadas (inclusive pelas crianças) e todas podem ser congeladas e são pouco perecíveis, então podem ir para a lancheira sem medo! Tudo isso para facilitar ainda mais o seu dia-a-dia!

BOLO DE CENOURA

Ingredientes

- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- ½ xícara de chá de óleo ou azeite
- 2 xícaras de chá de açúcar demerara
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo (pode ser integral)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- No liquidificador coloque a cenoura, os ovos e o óleo e bata até obter um creme homogêneo;
- Acrescente o açúcar e bata novamente;
- Em uma tigela separada, coloque a farinha peneirada, acrescente a mistura do liquidificador e misture bem;
- Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente;
- Unte uma forma com buraco no meio, coloque o bolo e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos
- Você pode consumir como bolo simples ou fazer uma cobertura de brigadeiro
- Se você tirar o açúcar da receita, pode oferecer para bebês à partir de 1 ano.

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 ovos
- 3/4 xícara de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de achocolatado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- margarina e farinha de trigo para untar

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Em um liquidificador, coloque o leite, o óleo e os ovos e bata.
- Acrescente o açúcar, a farinha e o achocolatado e bata novamente.
- Adicione o fermento em pó e bata rapidamente para misturar
- Despeje a massa em uma forma de buraco untada com margarina e farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos

BOLO DE IOGURTE

SEM AÇÚCAR

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural (aquele com 2 ingredientes, leite e fermento)
- 4 ovos
- 2 maçãs fuji pequenas
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 100 mL de leite vegetal

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Descasque as maçãs, cozinhe e bata no mixer para formar um purê;
- Coloque todos os ingredientes (exceto o fermento) no liquidificador e bata;
- Acrescente o fermento e bata por mais 15 segundos;
- Despeje em uma assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

BOLO DE BANANA

F O F I N H O

Ingredientes

- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de margarina
- 2 ovos
- 2 bananas maduras amassadas
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo peneirada
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Em um liquidificador, bata o açúcar e a margarina;
- Adicione os ovos e bata novamente;
- Acrescente as bananas e bata até misturar tudo;
- Coloque a farinha peneirada e misture rapidamente;
- Passe para uma tigela, acrescente a essência de baunilha se quiser e o fermento em pó e misture delicadamente;
- Coloque em uma forma com buraco no meio untada com margarina e farinha e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos.

BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL

Ingredientes

- 2 unidades de maçã
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 2 ovos
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 1 + 1/2 xícara de farinha integral
- 1 colher de sopa de fermento químico

Opcional: decorar com maçã e canela

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Retire o miolo das maçãs e coloque-as no liquidificador no liquidificador;
- Acrescente os ovos, o açúcar e o óleo e bata até obter uma massa homogênea;
- Coloque a farinha em uma tigela e acrescente a massa do liquidificador;
- Misture até obter uma massa homogênea e coloque o fermento no final;
- Unte a forma com margarina e farinha ou se preferir use formas individuais de silicone;
- Leve a massa ao forno pré aquecido para assar por 20 minutos.

PÃO DE CENOURA INTEGRAL

DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/3 xícara de chá de água
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de café de sal
- 10g de fermento biológico seco
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo integral

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- No liquidificador, coloque 1 ovo, a água, o óleo, as cenouras raladas, a margarina, o açúcar e o sal e bata até obter uma mistura homogênea;
- Coloque a mistura em uma travessa, acrescente o fermento biológico seco e mexa até dissolver;
- Vá acrescentando a farinha integral aos poucos e vá sovando com as mãos até a massa desgrudar da mão;
- Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansando dentro do forno desligado por 30 minutos;
- Após esse descanso, modele a massa como desejar, cubra novamente com um pano e deixe descansar por mais 40 minutos;
- Depois do descanso, pincele 1 ovo batido em cima de cada pão, salpique gergelim, orégano ou parmesão se desejar e leve ao forno pré aquecido por 20 minutos.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1/4 xícara de chá ou 60ml de água morna
- 1/4 xícara de chá de azeite
- 2 xícaras de chá de mandioquinha cozida e amassada
- 1 pitada de sal e ervas a gosto (alecrim, manjerição ou orégano)

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C;
- Em um recipiente, misture todos os ingredientes na ordem descrita acima e amacie com as mãos até obter uma massa homogênea;
- Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar levemente;

Variações da receita: Você pode substituir a mandioquinha por batata inglesa, batata doce, mandioca, abóbora.

ESFIHA DE CARNE INTEGRAL

Ingredientes do recheio

- 500g de carne moída
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- Suco de 2 limões
- 1 tomate picado sem semente
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo do recheio

Misture todos os ingredientes e reserve enquanto prepara a massa.

Ingredientes da massa

- 1 xícara de chá de leite morno
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 150 mL de azeite
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo da massa

- Acrescente o fermento no leite morno e misture bem;
- Em uma tigela, acrescente o sal, o açúcar, o ovo, o óleo, a farinha e, por último, o leite com fermento;
- Misture a massa e sove com as mãos em uma superfície enfarinhada por 2 minutos ou até que a massa fique bem macia e homogênea;
- Abra a massa com a ajuda de um rolo e corte em disquinhos.
- Recheie cada disquinho com a carne temperada e feche formando um triângulo
- Pincele as esfihas com uma gema e leve ao forno pré-aquecido a 180º por 20 minutos.

PIZZA DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- ⅓ de xícara de chá de água morna
- ½ xícara de chá de azeite
- 1 xícara de chá de espinafre cru e triturado
- 1 pitada de sal
- 5g (1 sachê) de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar demerara

Modo de preparo

- Em uma tigela funda, coloque a farinha, a aveia, a água, o azeite, o espinafre e o sal e misture tudo;
- Separadamente, misture o fermento biológico e acrescente essa mistura na massa;
- Sove com as mãos até obter uma massa homogênea e que desgrude com facilidade (se ainda estiver pegajosa, coloque mais uma colher de sopa de farinha de trigo);
- Ajeite a massa no centro da tigela, cubra com um pano limpo e seco e deixe descansar por 30 minutos em um local escuro (pode ser dentro do forno desligado ou do micro-ondas);
- Após esse tempo, abra a massa em uma superfície enfarinhada e estique com um rolo para que fique bem fininha;
- Com um cortador ou uma faca, corte discos do tamanho de sua preferência, coloque em uma assadeira (não precisa untar) e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos;
- Depois de pré-assados, coloque o recheio de sua preferência e volte ao forno para esquentar/derreter.

BISCOITO DE AMENDOIM

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de farelo de aveia ou aveia em flocos
- ¼ xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 2 colheres de sopa de chia
- 1/2 xícaras de chpa de pasta de amendoim sem açúcar
- Amendoim torrado ou gotas de chocolates para enfeitar

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes até formar uma massa firme. Fazer bolinhas com a mão e depois achatar com a colher.
- Colocar as gotas de chocolate ou pedaços de amendoim por cima.
- Distribuir em uma forma untada.
- Deixar no forno em 200 graus por 15 minutos.

PÃO RÁPIDO DE MICRO-ONDAS

Ingredientes

- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de requeijão
- Orégano a gosto
- Recheio da sua preferência (queijo, tomate, atum, frango, saladas variadas)

Modo de preparo

- Em um vasilha quadrada de vidro que possa ir ao micro-ondas, misture o ovo, o queijo parmesão, as colheres de requeijão e o orégano.
- Bata bem com um garfo.
- Acrescente a farinha de aveia e bata bem.
- Por fim, acrescente o fermento e misture com cuidado.
- Leve a mistura ao micro-ondas por 2 a 3 minutos, conforme a potência.
- Retire o pão do micro-ondas com cuidado, corte-o ao meio de maneira horizontal e recheie-o como preferir.
- Para finalizar, você pode levar o sanduíche para a frigideira ou misteira, para deixar o pão douradinho.