# NEWSLETTER NUTRIACTIS

*OUTUBRO DE 2025*

*Na última página:* a sua fábrica de lancheiras!

## O GUIA PARA UMA LANCHEIRA DE SUCESSO

*Documento produzido no âmbito da parceria entre:*
***Hospital Universitário de Rouen-Normandie e BNP Paribas Cardif***

# DESTAQUES DESTE MÊS

## Vantagens das lancheiras

Pronta e fácil de transportar

Escolher os seus ingredientes

Limitar os alimentos ultraprocessados

Comer melhor, gastar menos

Evitar o stress das escolhas de última hora

Bom para o planeta

Aumentar a sua concentração

## Recipiente

**Diferentes materiais:**

*Vidro, plástico, aço inoxidável,*

**Diferentes critérios:**

*Estanquidade, compartimentos, isotérmico, etc.*

## Dicas

## A sua lancheira

½ de legumes

1 fruto

¼ de alimentos ricos em amido

¼ de proteína

1 produto lácteo

# O GUIA PARA UMA LANCHEIRA DE SUCESSO:
## Sabor, Equilíbrio e Conveniência

Numa altura em que cada vez mais pessoas comem a correr, a **lancheira** é uma solução **prática** e **flexível** para comer fora de casa. Muito mais do que um **simples** recipiente, oferece **inúmeras vantagens**.

Esta newsletter revela as chaves para uma lancheira de sucesso e dá dicas sobre como começar já hoje.
Com a nossa secção «call to action», tire o máximo partido da nossa **fábrica de lancheiras** para criar facilmente lancheiras equilibradas.

## ✦ As vantagens das lancheiras

### *Coma em qualquer lugar*

Para muitos de nós, **a pausa para almoço** é frequentemente **curta**, o que significa que nem sempre há tempo para preparar o almoço ou de ir comer fora. A lancheira facilita a pausa para refeição: **facilmente transportável** e **pronta a comer**, permite-lhe comer sem perder tempo, **onde quer que esteja**.

### *Componha, desfrute, controle*

Preparar a sua própria lancheira permite-lhe escolher **os ingredientes de acordo com os seus gostos e necessidades nutricionais**. Mesmo com uma agenda cheia, permite-lhe comer uma **refeição completa e equilibrada**.
Além disso, oferece a oportunidade de privilegiar o consumo de **alimentos frescos e sazonais**. Prazer e saúde garantidos!

### *Evite os alimentos ultraprocessados*

As refeições rápidas disponíveis no mercado são geralmente **produtos ultraprocessados** (sanduíches industriais, refeições prontas, caixas de massa, etc.), ricos em gorduras saturadas, sal e açúcar, e pobres em nutrientes essenciais.

Uma lancheira bem feita **reduz significativamente esta exposição**, limitando assim os riscos associados, como o excesso de peso, a obesidade, a diabetes e os problemas cardiovasculares ( cf. newsletter Alimentos processados).

## Coma melhor, gaste menos

Preparar a sua própria lancheira é geralmente **mais barato** do que comprar refeições prontas a comer em supermercados, padarias ou outros estabelecimentos.
Isto permite controlar o seu orçamento alimentar.

## Zero stress

Planear e preparar as suas refeições com antecedência transforma a sua pausa para almoço num **momento sereno e agradável**. Ao preparar a sua lancheira com antecedência, evita o **stress das** escolhas de última hora e **as decisões alimentares precipitadas,** por vezes influenciadas pelas suas emoções, que podem levar a opções menos saudáveis(cf. newsletter Alimentação emocional).

Esta organização promove assim **uma alimentação consciente,** em que cada ingrediente é escolhido intencionalmente e com prazer.

## Bom para o planeta

Cozinhar em casa **reduz a produção industrial, a refrigeração, o transporte e os resíduos**, razão pela qual as lancheiras têm geralmente um **impacto ambiental mais reduzido**do que as refeições prontas comerciais.

Além disso, ao privilegiar **os ingredientes locais e sazonais**, o impacto ecológico da refeição pode ser ainda mais limitado. Por último, a escolha dos ingredientes e das quantidades pode contribuir para **reduzir o desperdício alimentar** e permite assim consumir de forma mais responsável.

## Pequeno bónus: aumente a sua concentração

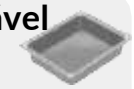
Ter uma refeição pronta **reduz o risco de saltar o almoço** e promove uma alimentação regular, essencial para manter a energia e o estado de alerta ao longo do dia.

Um almoço equilibrado e agradável permitir-lhe-á **concentrar-se e a dar o seu melhor durante a tarde.**

No sentido inverso, um almoço muito pesado e/ou rico em gorduras pode causar uma diminuição da sua atenção.

# O recipiente, a base da sua lancheira

## Os diferentes materiais dos recipientes

| | Em vidro | Plástico sem BPA | Aço inoxidável  |
|---|---|---|---|
| ✓ | Ecológico<br>Sustentável<br>Sem odores ou manchas | Leve | Ecológico<br>Sustentável<br>Leve<br>Sem odores ou manchas |
| ✗ | Pesado<br>Frágil | Menos sustentável<br>Pouco ecológico<br>Risco de microplásticos<br>Risco de odores / manchas | Não pode ir ao micro-ondas<br>Mais caro |

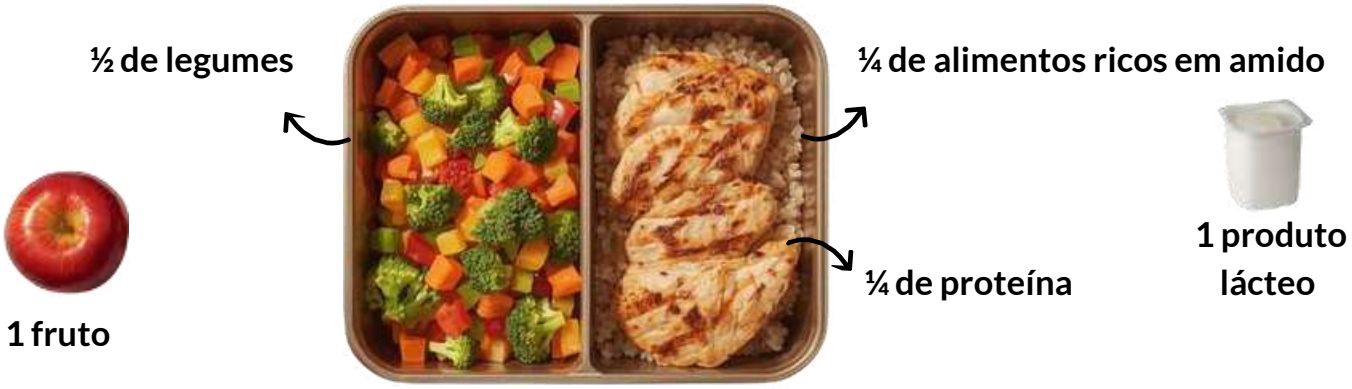
## Critérios a não descurar

Escolher a lancheira certa não é apenas uma questão de estilo, mas, sobretudo, de **praticidade**!

Pense na**estanquidade** para evitar fugas, em **compartimentos** para manter os sabores separados e numa lancheira aquecida ou **isotérmica**, consoante as suas necessidades e desejos no momento.

# A sua lancheira equilibrada

Para **preparar** a sua **lancheira**, pense nela como um **prato equilibrado,** aplicando-se os mesmos princípios, designadamente:



# Dicas para criar a sua própria lancheira

## 1 Variar as cores

Uma diversidade de cores é muitas vezes sinal de uma **multiplicidade de vitaminas.**
Além disso, uma lancheira colorida é frequentemente mais **apetecível**!

## 2 Batch cooking

Consiste em preparar **uma grande quantidade de pratos numa única sessão** (legumes cortados, alimentos ricos em amido cozinhados, etc.).
Com um pouco de organização, pode preparar antecipadamente **3 a 4 lancheiras variadas e equilibradas** (cf. newsletter Facilitar a vida na cozinha).

## 3 Jogar com as texturas

Para tornar as suas refeições mais apetitosas e evitar a monotonia, considere jogar com as texturas: **crocante** (cenouras, frutos secos, sementes), **macia** (batata-doce, abacate...) ou **cremosa** (molho de iogurte, queijo).

## 4 Realçar os sabores

Jogar com as **especiarias e as ervas aromáticas** pode transformar um prato simples numa experiência de sabor única.
Para além de estimularem as papilas gustativas, também oferecem **benefícios para a saúde** (ex.: antioxidantes).

## 5 Mudar de estilo

Poke bowls, saladas compostas, wraps, pratos, sanduíches ou Buddha bowls, tantas ideias para **variar as suas lancheiras**.

## 6 Melhorar o seu prato

Quer seja à base de óleo ou de iogurte, o **molho** é um elemento **essencial** para conferir **sabor** e **variedade**.
*Para preservar a textura dos seus ingredientes, conserve-o num recipiente separado.*

# Conclusão

A lancheira é um verdadeiro **aliado para uma alimentação equilibrada todos os dias,** poupando **tempo e reduzindo o stress** das refeições. Se o seu ambiente de trabalho o permitir, **não hesite em arriscar**: com um pouco de organização e criatividade, cada almoço pode tornar-se um momento saboroso e agradável.

*Documento produzido no âmbito da parceria entre:* ***BNP Paribas Cardif e Hospital Universitário de Rouen-Normandie***
Para quaisquer questões: **nutriactis@chu-rouen.fr**

CALL TO ACTION

# A minha fábrica de lancheiras

**É a sua vez:** organize as tuas lancheiras para a semana, escolhendo elementos de cada categoria!

## Prato principal

### 1 alimento rico em amido

*Tente escolher hidratos de carbono que sejam tão completos quanto possível*

Pão, bagel, tortilha

Arroz, quinoa, sêmola

Massa

Batata, batata-doce

### Gordura saudável

Abacate

Azeite / Óleo de linho *(frio)*

Oleaginosas: *nozes, amêndoas, sementes, pistácios, etc.*

### Molhos

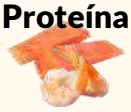
Iogurte, ervas aromáticas, limão

Mostarda, soja, vinagre

Tomate

### 1 Proteína

Carnes e aves


Peixe / marisco

Ovos

Produtos lácteos

Leguminosas (grão-de-bico, soja, lentilhas)

Alternativas (tofu, tempeh)

### 2 -3 Legumes

*Não hesite em escolher um vegetal que não esteja na lista*

Tomates

Salada

Endívias

Curgete

Pepino

Rabanete

Beterraba

Cenouras

Pimentos

## Sobremesa

Iogurte

Fruta fresca

Frutos secos *sem açúcar*

### Prazer

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# Referência

López, L. A., Tobarra, M. A., Cadarso, M. Á., Gómez, N., & Cazcarro, I. (2022). Eating local and in-season fruits and vegetables: Carbon-water-employment trade-offs and synergies. Ecological Economics, 192, 107270.

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14(1), 109.

Müller K, Libuda L, Terschlüsen AM, Kersting M. A review of the effects of lunch on adults' short-term cognitive functioning. Can J Diet Pract Res. 2013 Winter;74(4):181-8. doi: 10.3148/74.4.2013.181. PMID: 24472166.

Velastín, N., Contreras-Núñez, R., Pino-Cortés, E., Espinoza Pérez, L., Vallejo, F., & Espinoza Pérez, A. (2025). Environmental Impact of Massive Food Services and Homemade Meals: A Case Study on Stewed Chickpeas. Applied Sciences, 15(13), 7141.

Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight - loss intention? Public Health Nutrition, 18(8), 1397-1406.