



NEWSLETTER NUTRIACTIS



*OUTUBRO DE
2025*

*Na última
página: sua
fábrica de
lancheiras!*

GUIA PARA UMA LANCHEIRA DE SUCESSO

DESTAQUES DESTE MÊS

Vantagens das lancheiras



Pronta e fácil de transportar



Escolher seus ingredientes



Limitar alimentos ultraprocessados



Comer melhor, gastar menos



Evitar o estresse das escolhas de última hora



Bom para o planeta



Aumentar sua concentração

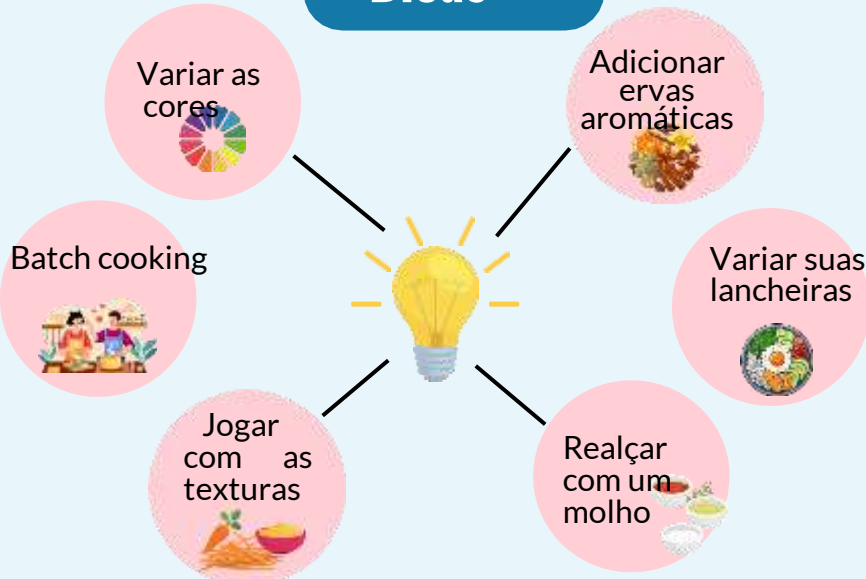
Recipiente

Diferentes materiais:
Vidro, plástico, aço inoxidável etc.

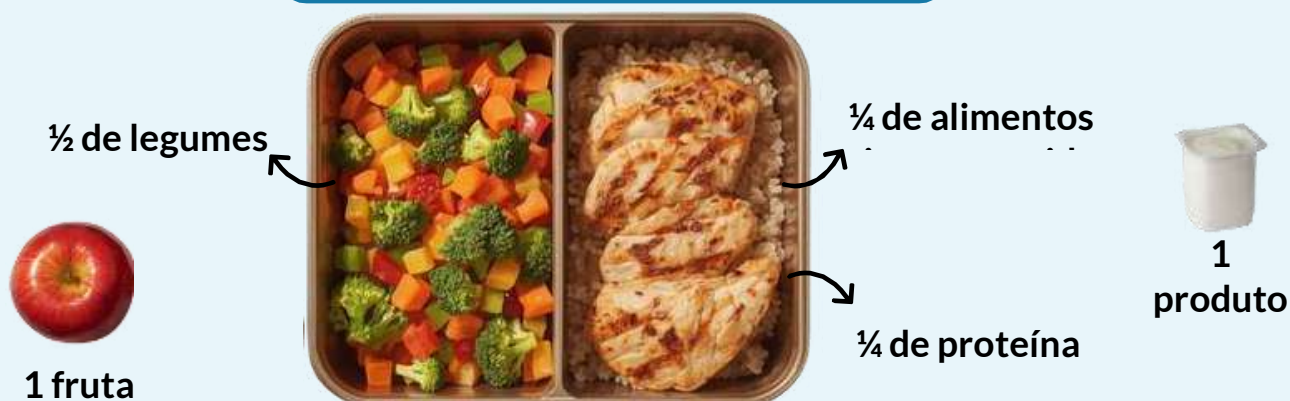


Diferentes critérios:
Estanquidade, compartimentos, isotérmico etc.

Dicas



Sua lancheira equilibrada



GUIA PARA UMA LANCHEIRA DE SUCESSO:

Sabor, Equilíbrio e Conveniência

Em uma época em que cada vez mais pessoas comem com pressa, 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 nossa seção «call to action», aproveite 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 ir comer fora. A lancheira facilita a pausa para refeição: **facilmente transportável** e **pronta para comer**, permite que você coma sem perder tempo, **onde quer que esteja**.

Componha, desfrute, controle

Preparar sua própria lancheira permite que você escolha **os ingredientes de acordo com seus gostos e necessidades nutricionais**. Mesmo com uma agenda cheia, permite que você coma 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 excesso de peso, obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares ([cf. newsletter Alimentos processados](#)).

Coma melhor, gaste menos

Preparar sua própria lancheira é geralmente **mais barato** do que comprar refeições prontas para comer em supermercados, padarias ou outros estabelecimentos.

Isto permite controlar seu orçamento alimentar.



Zero estresse



Planejar e preparar suas refeições com antecedência transforma sua pausa para almoço em um **momento sereno e agradável**. Ao preparar sua lancheira com antecedência, evita o **estresse de** escolhas de última hora e **decisões alimentares precipitadas**, às vezes influenciadas por 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, refrigeração, transporte e resíduos**, razão pela qual as lancheiras têm geralmente um **impacto ambiental mais reduzido** do que as refeições prontas comerciais.

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



Pequeno bônus: aumente sua concentração



Ter uma refeição pronta **reduz o risco de pular 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 permitirá que você se **concentre e dê seu melhor durante a tarde**.

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

✦ O recipiente, a base de sua lancheira

Os diferentes materiais dos recipientes

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

Critérios a não negligenciar

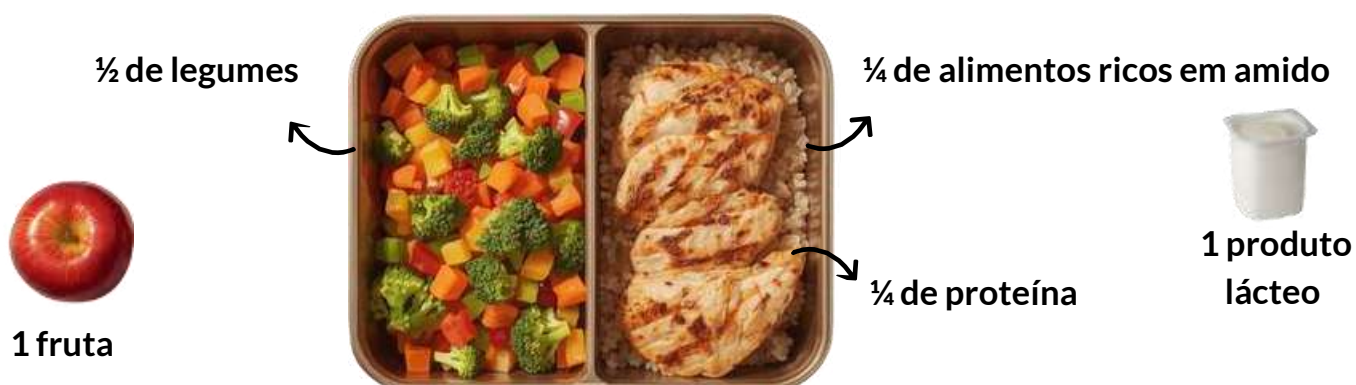
Escolher a lancheira certa não é apenas uma questão de estilo, mas, sobretudo, de **praticidade**!

Pense na **estanquidade** para evitar vazamentos, em **compartimentos** para manter os sabores separados e em uma lancheira aquecida ou **isotérmica**, de acordo com suas necessidades e desejos no momento.



✦ Sua lancheira equilibrada

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



✦ Dicas para criar sua própria lancheira

1

Variar as cores



Uma diversidade de cores é muitas vezes sinal de **multiplicidade de vitaminas**.

Além disso, uma lancheira colorida é frequentemente mais **agradável**!

Dica: Tente ter pelo menos 3 cores.

2

Batch cooking



Consiste em preparar **uma grande quantidade de pratos em uma única sessão** (legumes cortados, alimentos ricos em amido cozidos etc.).

Com um pouco de organização, você pode preparar antecipadamente **3 a 4 lancheiras variadas e equilibradas** ([cf. newsletter Facilitar a vida na cozinha](#)).

3

Jogar com as texturas



Para tornar 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 sabores



Jogar com **especiarias e ervas aromáticas** pode transformar um prato simples em uma experiência de sabor única. 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 suas lancheiras**.

6

Melhorar 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 de seus ingredientes, conserve o molho em um recipiente separado.

✦ Conclusão



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



Minha fábrica de lancheiras



É sua vez: organize suas 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

1 Proteína



Carnes e aves



Peixe / frutos-do-mar



Ovos



Produtos lácteos



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



Alternativas (tofu, tempeh)

Gordura saudável



Abacate



Azeite
Óleo de linho (frio)

Oleaginosas: nozes, amêndoas, sementes, pistaches etc.

Molhos



logurte, ervas aromáticas, limão



Mostarda, soja, vinagre



Tomate

2 -3 Legumes

Não hesite em escolher um vegetal que não esteja na lista



Tomates



Salada



Endívias



Abobrinha



Pepino



Rabanete



Beterraba



Cenouras



Pimentão

Sobremesa



logurte



Fruta fresca



Frutos secos sem açúcar

Prazer



Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira



- 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.