



comunicação

**NATIVE  
TÁ NA MODA  
CHAMADA DE CAPA - BELEZA  
28/03/16**



Bateu uma fominha? 9 snacks saudáveis para carregar na bolsa

Beleza

# Bateu uma fominha? 9 snacks saudáveis para carregar na bolsa

 por *Débora Lublinski ~ Beleza* 28 de março de 2016

Manter a disciplina na dieta tem um segredo só: planejamento. Por isso, é cada vez mais comum ver mulheres, celebridades e musas fitness entre elas, carregando marmitas a tiracolo, com as refeições milimetricamente calculadas para o dia todo. É organização demais para você? Relaxe. Existem soluções prontas, rápidas, pouco calóricas e saudáveis para você jogar dentro da bolsa e abrir no meio da tarde, naquela horinha que dá vontade de comer o biscoito recheado do colega do escritório ou de descer até a cafeteria e escolher o salgadinho frito. Selecionamos nove opções que vão matar a sua fome (e até o seu desejo por um docinho, sem exagero, é claro). Confira!



**Biscoito de Tapioca & Quinoa, Fhom, R\$ 14 reais.** Com apenas 5 calorias cada fatia, não tem glúten, gordura trans, açúcar e conservantes.

**Só Nuts, Do Bem, R\$ 3,25.** Um mix de castanhas em forma de barrinha, sem açúcar, xarope de glicose, lactose ou aditivos químicos. Com 150 calorias.

**Minibolo Maçã com Canela, Grani Amici, R\$ 3,90.** Com 119 calorias, não contém glúten nem lactose e dribla a vontade de comer um docinho.

**Cereale Muffin Cacau&Aveia, Bauducco, R\$ 1,69.** Integral, é rico em fibras e tem 171 calorias.

**TicKroc Queijo e Ervas Finas, Wickbold, R\$ 2,75.** São grissinis assados, disponíveis em três sabores. O pacote de 40 gramas tem 154 calorias.

**Cookies Orgânicos Café, Native, R\$ 4,98.** Produzido com ingredientes orgânicos certificados e farinha integral. O pacote de 30 gramas com seis cookies tem 133 calorias.

**Mix de Sementes + Nuts, Jasmine, R\$ 3,85.** Soja, amendoim, flocos de cereais, castanha de caju e do Pará, amêndoas, linhaça dourada e quinoa em grãos compõem o mix que tem 189 calorias.

**Remix Cacau, Mãe Terra, R\$ 6,50.** Pedacinhos de cacau cobertos por açúcar mascavo orgânico mais banana passa e castanhas. A porção de 20 gramas tem 97 calorias.

**Doce de Abóbora com Coco Zero, Flormel, R\$ 9,70.** Com cerca de 71% da fruta in natura, não contém adição de açúcar. São 103 calorias.

