Guilherme Canuto — NUTRICIONISTA

GUIA GRATUITO · PARA QUEM NÃO TEM TEMPO DE PARAR

Lanches
práticos para
rotinas corridas

Opções para a bolsa, o carro e o meio do turno, sem precisar cozinhar na hora.

PLANTÃO | TRABALHO NOTURNO | DOIS EMPREGOS | VIAGENS

NA BOLSA

NA TÉRMICA

PRONTO NO DOMINGO

PARA QUEM É ESTE GUIA

O lanche é a refeição que mais some na rotina corrida

Se você faz plantão, trabalha à noite, tem dois empregos ou vive viajando, este guia é pra você. Aqui você encontra lanches que cabem na bolsa, no carro e no meio do turno.

E é justamente ele que evita chegar morto de fome no jantar, beliscar doce no fim do dia ou pedir delivery por cansaço. Vá direto ao que precisa:

1 Sem geladeira
2 Bolsa térmica
3 Esqueceu o lanche
4 Plantão e noite
5 Kit da semana
6 O que evitar

A FÓRMULA

O lanche que segura a fome junta três coisas

Se tiver as três, ele sustenta até a próxima refeição.

1

Proteína

Dá saciedade e protege a massa muscular. Ovo, iogurte, queijo, frango, whey.

2

Fruta ou fibra

Dá energia e ajuda o intestino. Banana, maçã, aveia, pão integral.

3

Praticidade

Precisa caber na sua rotina real. Se dá trabalho, você não vai comer.

REGRA DE OURO

Uma proteína e uma fruta ou fibra. Pronto, o lanche está montado.

Uma proteína
OVO, IOGURTE

+

Uma fruta
OU FIBRA

=

Lanche
QUE SEGURA

CAPÍTULO 1 · O QUE LEVAR

Lanches que vão com você

Dois cenários: quando não tem geladeira por perto e quando dá para levar uma bolsa térmica.

SEM GELADEIRA

Bolsa, carro e gaveta

Estes aguentam o dia inteiro fora da geladeira. Deixe sempre um estoque no carro ou na gaveta do trabalho.

Banana ou maçã com um punhado de castanhas UMA MÃO SÓ	Come com uma mão só, até no trânsito.
Whey na coqueteleira SÓ PÔR ÁGUA	Proteína rápida. Só adicionar água na hora.
Pão integral com pasta de amendoim	Monta em 1 minuto e sustenta bem.
Barra de proteína LEIA O RÓTULO	Prática. Prefira as com mais proteína e menos açúcar.
Biscoito de arroz com pasta de amendoim	Crocante e leve para levar na bolsa.
Mix de castanhas e frutas secas	Bom para emergência. O porte pequeno já basta.

COM BOLSA TÉRMICA

Uma bolsa pequena abre muitas opções

Com gelo reutilizável, vale o investimento para quem passa o dia fora.

Iogurte natural com fruta picada	Proteína e fruta no mesmo pote.
2 ovos cozidos e 1 fruta O MAIS BARATO	Clássico, barato e muito saciante.
Wrap com frango desfiado e requeijão light SEM TALHER	Come frio, sem talher, até dirigindo.
Sanduíche natural de pão integral com atum ou frango	Refeição completa em formato de lanche.
Queijo branco em cubos com fruta	Rápido de montar e de comer.
Bebida láctea ou iogurte proteico	Quando não dá tempo nem de mastigar.

CAPÍTULO 2 · QUANDO A ROTINA APERTA

Imprevisto e madrugada

Para o dia em que o lanche ficou em casa e para quem trabalha enquanto todo mundo dorme.

EMERGÊNCIA

Esqueceu o lanche? Dá para escolher bem em qualquer lugar

A PADARIA TAMBÉM SERVE

Padaria

Pão na chapa com ovo, misto quente, iogurte natural, salada de frutas.

Posto ou conveniência

Iogurte, bebida láctea proteica, castanhas, banana, água de coco.

Farmácia

Barra de proteína e whey em sachê costumam estar no caixa.

Evite ficar sem comer só porque não tem a opção perfeita. Um lanche razoável agora é melhor do que um jantar exagerado depois.

PLANTÃO E TRABALHO NOTURNO

Organize o turno para a fome não decidir por você

3 DA MANHÃ

4h é o máximo que você deveria ficar sem comer. A fome acumulada é o que leva a atacar a máquina de salgadinho às 3 da manhã.

1 **Antes de sair de casa**
Faça uma refeição completa, como se fosse o almoço.

2 **No meio do turno**
Um lanche com proteína: ovos, wrap ou iogurte.

3 **Na madrugada**
Algo leve, como fruta com castanhas ou iogurte. Comida pesada nessa hora dá sono e mal-estar.

4 **Ao chegar em casa**
Um lanche leve antes de dormir, para não acordar com fome e desregular o dia seguinte.

● **TURNO FECHADO**

Leve tudo de casa na bolsa térmica. Contar com a cantina do plantão costuma sair caro e pouco nutritivo.

CAPÍTULO 3 · DEIXAR PRONTO

Domingo resolve a semana

Uma hora de preparo e os erros mais comuns de quem vive na correria.

KIT DA SEMANA

1 hora no domingo deixa a semana pronta

TUDO PORCIONADO

Durante a semana, é só pegar e sair. Marque o que já fez.

- ☐ Cozinhar uma dúzia de ovos e guardar na geladeira
- ☐ Desfiar e temperar frango para wraps e sanduíches
- ☐ Lavar e separar as frutas da semana
- ☐ Porcionar castanhas em saquinhos individuais
- ☐ Deixar doses de whey separadas em potinhos
- ☐ Conferir se a bolsa térmica e o gelo estão prontos

○ ○

0 DE 6 PRONTOS

O QUE EVITAR

Erros comuns de quem vive na correria

Pular o lanche da tarde	É a principal causa de exagerar no jantar e beliscar à noite.
Só café até o almoço	O café engana a fome, mas não sustenta. Junte uma proteína.
Lanche só de carboidrato	Bolacha ou pão sozinhos dão fome de novo em pouco tempo.
Depender do que tiver no caminho	Quem não leva lanche acaba comendo o que é mais fácil, não o que é melhor.
Achar que precisa ser perfeito	Um lanche simples todo dia vale mais que uma dieta perfeita que dura uma semana.

PRÓXIMO PASSO

Um plano feito para a sua rotina

Este guia traz ideias gerais. As quantidades certas, os horários e as escolhas ideais dependem do seu objetivo, do seu treino e da sua escala de trabalho.

Meu trabalho é montar a alimentação em cima da sua rotina real, seja ela de plantão, de dois empregos ou de viagens.

QUERO MEU PLANO →   SEGUIR NO INSTAGRAM

Gui Canuto Nutricionista WhatsApp (19) 97113-4838 @nutriguicannuto

Conteúdo educativo. Não substitui uma avaliação nutricional individual.

Fotos do Unsplash: Merve Sehirli Nasir, micheile henderson, Ella Olsson, Anh Nguyen, Ahtziri Lagarde, Osman İçli e S'well.