

Lanches saudáveis

<https://sem lactose.com/index.php/2010/07/22/lanches-saudaveis/>

Última atualização em: 17/12/10



O Sem lactose foi às compras e mostra as diferentes opções sem lactose e sem glúten que encontramos em supermercados para você fazer um lanche no escritório, na escola ou mesmo para levar em viagens.

Com a vida agitada que levamos, é sempre bom encontrarmos algumas opções nutritivas e saudáveis para fazermos aquele lanchinho nos intervalos das refeições. Visitamos diferentes redes de supermercados e encontramos produtos sem lactose e sem glúten, sendo alguns deles sem adição de açúcar e algumas opções de produtos orgânicos. Para você obter mais informações sobre cada um dos produtos abaixo e solicitar informações sobre pontos de venda em sua região, clique diretamente no nome dos produtos. A única empresa que não encontramos informações na internet foi a Sankio.

FRUTAS DESIDRATADAS – PRESEA

As frutas desidratadas são uma delícia. Crocantes, elas são totalmente naturais e mantêm suas propriedades nutricionais, com a vantagem de podermos levar para qualquer lugar. As frutas desidratadas da Presea são oferecidas nos sabores maçã com canela (sem adição de açúcar), abacaxi, banana, manga e caqui (sem adição de açúcar).

(sem lactose / sem glúten)

COOKIE ORGÂNICO e BEBIDA DE SOJA ORGÂNICA GREEN SOY – NATIVE

A Native possui uma extensa linha de produtos orgânicos e desses, destacamos duas ótimas opções: os cookies e a bebida de soja orgânica sabor chocolate Green Soy. Os biscoitos são crocantes e saborosos e são encontrados em embalagens de 40g ou em caixas de 120g (com 3 embalagens individuais de 40g cada). A bebida de soja tem um sabor de chocolate mais intenso do que outros produtos similares e também é oferecido em 2 tamanhos: 200 ml e 1 litro.

Cookies (sem lactose / contém glúten) Bebida de Soja Orgânica (sem lactose / sem glúten)

SOYTOAST – JASMINE

Esse salgadinho foi realmente uma grata surpresa! Ele lembra o sabor e a textura do amendoim. O Soytoast são grãos de soja descascados, partidos e temperados nos sabores cebola e salsa, alho, ervas finas, e também na versão natural. O produto é elaborado com soja não-transgênica e é rico em fibras e proteínas.

(sem lactose / sem glúten)

COOKIES INTEGRAIS ORGÂNICOS – JASMINE

A Jasmine possui uma extensa linha de biscoitos doces, salgados, integrais, light e diet. Agora, a empresa também produz uma linha de biscoitos orgânicos. Você encontra os Cookies nos sabores soja e mel, Castanha do Pará, Café, e Quinoa e Amaranto. Nosso destaque é para o último sabor, realmente delicioso!

(sem lactose / contém glúten)

CANJICA DE MILHO – OKOSHI

Outro destaque vai para a Canjica de Milho. Uma delícia que não dá vontade de parar de comer! São grãos de milho expandidos de forma semelhante à pipoca. São leves, sequinhos e elaborados em duas versões: com sal marinho e açúcar orgânico.

(sem lactose / sem glúten)

SALGADINHOS DE ARROZ OKAKI – SANKIO

Para quem curte a culinária japonesa, certamente irá gostar dos salgadinhos Okaki. Eles são super crocantes, elaborados com arroz e vem nas versões com alga marinha e pimenta vermelha.

(sem lactose / sem glúten)

BARRAS DE CEREAIS BIO2 – BIO BRASIL

A Bio Brasil está produzindo a primeira linha de barras de cereais orgânicas. Além de serem isentas de agrotóxicos e conservantes, o diferencial também está nos sabores de frutas tipicamente brasileiras: açaí, acerola, cupuaçu e goiaba.

(sem lactose / sem glúten)

Qual é seu lanche favorito? Deixe seu comentário e conte pra nós.