

VICTUS

POR JOANA PINHO



**17 LANCHES  
SAUDÁVEIS  
PARA  
EMAGRECERES**

# VICTUS

POR JOANA PINHO

## Copyright

Todos os direitos reservados.  
É estritamente proibido o uso, em todo ou em parte, do conteúdo deste documento sem autorização prévia da autora, seja para fins pessoais ou comerciais.



[WWW.JOANAPINHO.COM](http://WWW.JOANAPINHO.COM)





## Joana Pinho

---

Sou a Joana, nutricionista (3371 N), coach e Practitioner de PNL.

Movida pela PAIXÃO em ajudar pessoas a alcançarem seus sonhos. Procuro inspirar, transformar e marcar a diferença na vida de quem me procura. Ajudo a descobrir uma alimentação mais consciente e favorecedora de saúde, sem com isso abdicar do prazer e do convívio familiar e social.

Acredito que o sonho comanda a vida ... Acredito que a vida é o resultado das escolhas que fazemos...  
Acredito que somos aquilo que comemos, que treinamos e aquilo que sentimos!

Desenvolvi um método, Método Victus por Joana Pinho, que já transformou a vida de milhares de pessoas, utilizada essencialmente no emagrecimento, com base na reeducação alimentar até à conquista da liberdade alimentar! Este método é utilizado no Acompanhamento Personalizado e no Curso Liberdade Alimentar.

Sou cofundadora da Victus, uma clínica em Vila Nova de Gaia, com uma equipa multidisciplinar, constituída por vários nutricionistas e outros profissionais como personal trainer e coach.

# Introdução

Quando estamos num processo de emagrecimento um dos maior desafios é a preparação de lanches saudáveis.

- Quando devo comer?
- Quantos lanches posso fazer?
- O que posso comer?
- Que quantidades devo comer?

E a verdade é que a maior parte das vezes a melhor resposta para dar é **“depende”**.

O importante é que o lanche que vais comer esteja ajustado à tua rotina alimentar, às tuas necessidades energéticas e às tuas preferências!

E não, não tens que estar a comer sempre a mesma coisa. Mesmo que não tenhas tempo consegues sempre optar por lanches saudáveis mais práticos e igualmente deliciosos.

Neste ebook vou te mostrar como variar os lanches todos os dias. Irás encontrar ideias de lanches super práticos e rápidos para aqueles dias em que tens menos tempo.



Queres emagrecer a  
**comer de tudo?**

Clica para saber mais

# Vamos começar

Antes de dar exemplos é importante perceber o que é um **lanche saudável**.

O Lanche deve ser **completo, variado e equilibrado**. O que é isto significa?

**COMPLETO:** que inclui os diferentes **grupos alimentares**, nomeadamente a proteína, hidrato de carbono e gordura. Atenção que nem sempre é necessário estar presente os **3 macronutrientes**, mas, pelo menos um deles, deve estar presente, a proteína. A **proteína é essencial** na preservação da massa muscular e principalmente num processo de **perda de peso!**

**VARIADO:** devemos incluir diferentes alimentos de cada grupo alimentar. Por exemplo, no grupo alimentar da proteína podemos escolher vários alimentos, como queijo, iogurte, leite, ovo, claras, tremoços ...

**EQUILIBRADO:** significa que devemos respeitar as **quantidades** de acordo com necessidades individuais dependendo do **género, idade, estado fisiológico, atividade física** e muitos outros fatores.



## **Snacks práticos**

---

Para aqueles dias que não queres ter trabalho e precisas de levar o lanche contigo!

# Snacks práticos

1

2

3

## Proteína



logurte líquido magro



Leite achocolatado magro



Queijo magro

## Hidrato de carbono de absorção lenta



Bolachas de água e sal



Tortitas de milho



Tostas extra finas

## Hidrato de carbono de absorção rápida



Pêra



Fruta desidratada



Saqueta 100% fruta

## Gordura



Castanha de caju



Amêndoa



Amendoins



## **Snacks Rápidos**

---

Para os dias mais “apressados”, em que não há “tempo para nada”.

Sem receitas, sem aveia e sem claras...

# Snacks rápidos

1

2

3

## Proteína



Queijo fresco magro



Queijo quark /  
Queijo fresco batido magro



Ovo estrelado

## Hidrato de carbono de absorção lenta



Pão escuro



Tortitas de milho



Pão de forma

## Hidrato de carbono de absorção rápida



Laranja



Kiwi



Romã

## Gordura



Manteiga de amendoim



Manteiga de amêndoa



Azeite

VICTUS

POR JOANA PINHO



## Snacks no frasco / Taça

---

A forma mais fácil de variar os  
alimentos e não estar a comer sempre a  
mesma coisa

# Snacks no frasco

1

2

3

**Proteína**



logurte magro



Queijo quark /  
Queijo fresco  
batido  
magro



Queijo quark /  
Queijo fresco  
batido  
magro

**Hidrato de carbono de absorção lenta**



Cereais puff



Weetabix



Aveia crunchy

**Hidrato de carbono de absorção rápida**



Romã



Diospiro



Tangerina

**Gordura**



Coco ralado



Sementes de abóbora



Sementes de girassol



# Receitas simples

---

Para aqueles dias que queremos algo diferente, simples e saboroso!

# Receitas simples

## Papas de aveia

## Bolo de caneca

## Panquecas

### Proteína



Leite magro



Claras



Ovo

### Hidrato de carbono de absorção lenta



Flocos de aveia



Farinha de aveia com sabor a bolacha maria



Flocos finos de aveia + farinha de aveia com sabor a chocolate

### Hidrato de carbono de absorção rápida



Pêra



Banana



Maçã

### Gordura



Coco ralado



Sementes de chia



Manteiga de amendoim

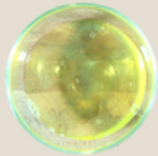
# Receitas simples

## Waffles

## Donuts

## Muffins

### Proteína



Claras



Claras



Ovo

### Hidrato de carbono de absorção lenta



Farinha de aveia com sabor a chocolate



Farinha de aveia integral sem sabor



Farinha de aveia com sabor a baunilha

### Hidrato de carbono de absorção rápida



Morango



Maçã



Banana

### Gordura



Manteiga de avelã



Sementes de sésamo



Nozes

# Receitas simples

## Batido

## Smoothie Bowl

### Proteína



Leite magro



Queijo quark / Queijo fresco batido magro

### Hidrato de carbono de absorção lenta



Flocos finos de aveia



Weetabix

### Hidrato de carbono de absorção rápida



Manga



Frutos vermelhos congelados

### Gordura



Manteiga de frutos gordos



Sementes de sesamo

# VICTUS

POR JOANA PINHO

**Queres emagrecer a  
comer de tudo, mas não sabes como?**

**Acompanhamento semanal ou diário com:**

- Plano personalizado
- Lista de compras
- Receitas adaptadas às tuas necessidades
- Reeducação e coaching alimentar com apoio de ebooks

**Saber mais**



# Conclusão

O problema não está na falta de receitas saudáveis, porque com um clique encontrar milhares de receitas. O problema é que muitas vezes, não são práticas nem se encaixam na nossa rotina.

Neste ebook tens receitas com alimentos comuns do quotidiano, para além de uma **reeducação alimentar** com explicação de Macronutrientes, que podem facilmente ser adaptados às tuas necessidades energéticas.

**Nota:** Independentemente desta lista de receitas ser interessante e de poderes introduzir todos estes alimentos no teu plano alimentar, é essencial saberes quais as quantidades que deves ingerir de cada um.

# Obrigada,

*Joana Pinho*