

VICTUS

POR JOANA PINHO



**17 LANCHES
SAUDÁVEIS
PARA
EMAGRECERES**

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





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.

Entra no nosso

grupo de WhatsApp

para receber mais informações.

Semana do
Emagrecimento
Definitivo

COM JOANA PINHO

[Clique para Entrar](#)



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

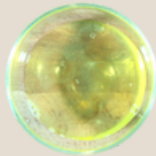
Receitas simples

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

Emagrece até **12 kg nos primeiros 3 meses do ano** e reconquista a tua autoestima sem proibidos

Cumpre as tuas promessas em 2025: emagrece definitivamente a comer de tudo, com prazer e sem culpa



Entra no nosso

grupo de WhatsApp

para receber mais
informações.

[Clique para Entrar](#)

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