

Lanches saudáveis e proteicos

Ideias para preservar a qualidade da alimentação durante o tratamento.

Lanche não é obrigação

A necessidade depende da fome, rotina, intervalo entre refeições e tratamento. Menor apetite não deve significar alimentação insuficiente. Escolha uma opção e ajuste a porção com a equipe.

Seis combinações fáceis

Ideia	Montagem de referência
logurte com fruta	1 pote de iogurte natural sem açúcar + fruta picada + pequena quantidade de aveia. Para mais proteína, compare os rótulos.
Ovos e legumes	1-2 ovos cozidos + cenoura ou tomate. Se necessário, acrescente fruta ou uma fatia de pão integral.
Cottage ou ricota	Porção de cottage/ricota temperada com ervas + tomate; pode acompanhar torrada integral.
Sanduíche de frango	Pão integral + frango desfiado + folhas. Use pasta de iogurte em vez de molhos muito gordurosos.
Atum com vegetais	Atum em conserva escorrido + pepino e tomate; varie com sardinha sem excesso de sal.
Tofu temperado	Tofu grelhado em cubos + legumes ou pão integral. Opção vegetal com proteína.

As quantidades são exemplos, não uma meta de calorias ou proteína. A composição muda por marca e receita. Em doença renal, a proteína exige individualização.

Mais ideias e organização

Escolhas simples costumam facilitar a continuidade do cuidado.

Ideia	Como preparar
Homus	Grão-de-bico batido com limão e pouco azeite + palitos de legumes. A quantidade de proteína depende da porção; não equivale automaticamente a ovos ou laticínios.
Iogurte com chia	Misture iogurte natural e pequena porção de chia; deixe hidratar. Acrescente fruta.
Panqueca de ovo e aveia	Misture ovo, aveia e um pouco de água/leite; prepare em frigideira antiaderente. Recheio de ricota ou frango é opcional.
Edamame ou grão-de-bico	Use porção cozida, temperada com ervas; adapte a textura e a quantidade se houver desconforto digestivo.
Leite ou bebida de soja	Prefira sem açúcar; confira proteína e fortificação. Bebidas de arroz e amêndoas não costumam ter proteína equivalente.
Vitamina planejada	Leite/iogurte ou bebida de soja + fruta. Suplemento proteico só se houver necessidade orientada; não precisa virar substituto de todas as refeições.

Para a semana

- Separe porções, confira validade e conserve ovos, carnes, peixes e laticínios refrigerados. Leve bolsa térmica quando necessário.
- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados. Castanhas e pasta de amendoim podem complementar, mas são concentradas em energia.
- Se houver náusea com medicamentos, reduza o volume por vez e evite excesso de gordura. Não force grandes porções; avise a equipe se não conseguir comer.
- Associe alimentação adequada a exercícios de força. Whey e outros suplementos não são obrigatórios.

ABESO: diretriz 2026, cuidado nutricional e massa muscular

Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira