

Lanches

Para trazer no dia do seu tratamento e que não precisam ser aquecidos.

1. Atum e cebolinha

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma 100% integral
- 1 lata de atum ralado (escorrer o óleo)
- Cebolinha a gosto

2. Queijo e salsinha

Ingredientes:

- 1 fatia de pão sírio
- 1 fatia de queijo branco ou ricota amassada (40g)
- Salsinha a gosto

3. Ricota e ovo cozido

Ingredientes:

- 1 fatia de pão sírio 100% integral
- 1/2 fatia de ricota
- 1 ovo cozido fatiado

4. Ricota e frango

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma 100% integral
- 2 fatias ou 3 colheres (sopa) de ricota
- 1 fatia de peito de frango grelhado

5. Frango desfiado e alface

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma 100% integral
- 5 colheres (sopa) de frango desfiado misturado com 1 potinho de iogurte natural
- Folhas de alface
- Orégano a gosto

6. Milho, cenoura, alface e queijo cottage

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma 100% integral
- 5 colheres (sopa) de milho
- 2 folhas de alface picada
- 1/2 cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de creme de queijo cottage ou ricota

Frutas

Devem ser lavadas e higienizadas: faça uma solução com cloro alimentar ou doméstico. Para cada 1 litro de água, coloque 1 colher (sopa) de cloro. Deixe de molho por 15 minutos e, em seguida, enxague em água filtrada.

QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú