



Garfinho

# Como escolher bons industrializados para lancheira



## Lista de produtos aprovados 2025

@garfinhoapp



Os industrializados podem ser aliados na lancheira infantil, desde que escolhidos com critério.

Neste guia, você vai aprender como selecionar os melhores produtos e ainda conferir alguns exemplos aprovados pelo time de nutricionistas do Garfinho.

No app Garfinho, você encontra guias completos, cardápios (inclusive de lancheirinha) e muito mais.



# Três passos pra você não errar na escolha:



1

**Fuja dos produtos com personagens infantis:**

Eles costumam ser mais atrativos, mas têm excesso de açúcar, aditivos e nem sempre são aquilo que parecem.



2

**Menos é mais sempre**

Prefira listas de ingredientes curtas (idealmente, até 5 ingredientes) e sem nomes difíceis ou que você não reconheça como alimento.

3

**Leia sempre o rótulo**



A indústria pode alterar a composição do alimento e manter a mesma embalagem. Podendo adicionar açúcares, gorduras ou conservantes.

## Como aprender a ler rótulos?

Te ensinamos no guia **Como escolher um bom industrializado** no app **Garfinho**

👑 Como escolher um bom industrializado





# Lista de bons industrializados para lancheirinha • Maio/2025



Nossas nutricionistas analisaram 20 categorias de alimentos industrializados, fáceis de encontrar em mercados e lojas online.

## Veja quais categorias incluímos na lista completa do app Garfinho:

### Bebidas

Sucos

Água de coco

iogurtes saborizados\*

iogurte vegano

Leite em pó\*

Leite de vaca

Leite vegetal

Leite achocolatado\*

Achocolatado em pó

### Para passar no pão

Requeijão

Geleias

Creme de oleaginosas

**\*Selecionamos essas 4 categorias para mostrar neste mini guia**

### Complementos

Pão de forma

Pão de queijo

Biscoitos, torradas e polvilhos\*

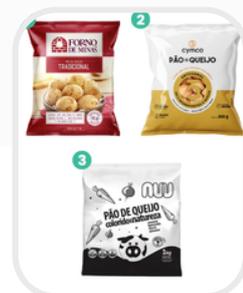
Snacks

Cereal matinal

Granola

Chocolate

Queijinhos



Não são as únicas opções possíveis. Se encontrar de outra marca com uma boa composição, compre.



Importante: nem o aplicativo Garfinho, nem as nutricionistas do time recebem comissões pelas indicações.

# Lista de produtos aprovados



## logurtes saborizados

1



Verde Campo

2



Yorgus

3



Atilatte

4



Atilatte

5



Yorgus

6



Yorgus



**Como escolher a partir do rótulo**  
logurte sem conservantes, corantes e aromas artificiais. Evite as opções com amidos e açúcares nos primeiros ingredientes.

Conteúdo completo no app Garfinho

# Lista de produtos aprovados



## Biscoitos, torradinhas e polvilhos



Fit Food



Okoshi



Papapá



Tostitos



Crek Crek



Sabor  
Balardin

### Como escolher a partir do rótulo

Opções sem açúcar, adoçantes e gorduras saturadas. Baixo teor de sódio e, se possível, algum tipo de vegetal na composição.



Conteúdo completo no app Garfinho

# Lista de produtos aprovados



## Leite achocolatado

1



A tal da  
castanha

2



Silk

3



Nude

### Como escolher a partir do rótulo

Com apenas um tipo de açúcar e que não seja o primeiro ingrediente, menor lista de ingredientes e, preferencialmente, sem conservantes e aditivos.



Conteúdo  
completo  
no app  
Garfinho

# Lista de Produtos aprovados



## Leite em pó

1



Piracanjuba

2



Italac

3



Betânia

4



Itambé

5



Leite Sol

6



Elegê

### Como escolher a partir do rótulo

Contendo apenas leite integral na composição e, se possível, sem lecitina de soja. Atenção às embalagens similares de produtos diferentes.

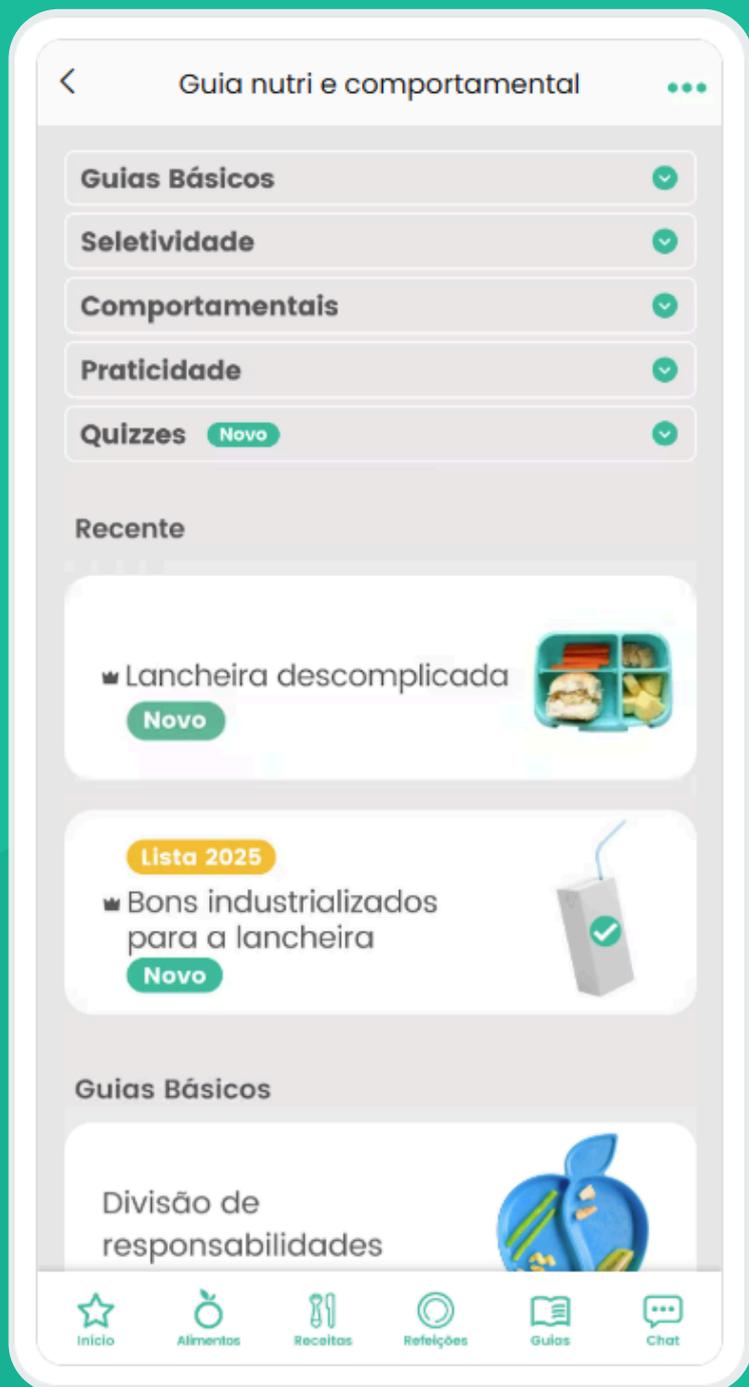


Conteúdo completo no app Garfinho

Descubra a lista completa e detalhada no app Garfinho.

Mas nem só de industrializados se monta uma lancheira.

Veja nossas dicas para uma lancheira equilibrada e descomplicada.



**Baixe gratuitamente!**  
Disponível para Android e iOS



Garfinho

@garfinhoapp