

**SOLUÇÕES INOVADORAS NA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS :COMBO
FUNCIONAL**

Augusto Piran¹,
João Pedro Cavalcante¹,
Lucas Augusto¹,
Sara Pires de Oliveira Cardoso¹
Marisa Luiza Hackenhaar²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução: Atualmente, muitas pessoas enfrentam a dificuldade de manter uma alimentação equilibrada devido à correria do cotidiano. A falta de tempo e a busca por praticidade acabam levando a escolhas pouco nutritivas, que comprometem o desempenho físico e a recuperação após o treino. Pensando nisso, surgiu o Combo Funcional, desenvolvido para oferecer praticidade, sabor e equilíbrio, atendendo especialmente ao público de academias que busca energia, saciedade e melhor desempenho muscular. **Objetivo:** Desenvolver uma opção funcional e acessível que incentive hábitos saudáveis e fortaleça o comércio local por meio de alimentos equilibrados e nutritivos. **Metodologia:** Foram realizados testes de formulação, pesquisa de custo e análise sensorial, priorizando ingredientes naturais e funcionais, com equilíbrio entre valor nutricional e aceitação do proprietário da casa de massas Marangoni. Empresa parceira Resultados: O combo apresentou boa aceitação e custo de venda estimado em R\$ 13,90. Na análise nutricional, o suco apresentou 22 kcal por 100 mL e 44 kcal por 200 mL, sem adição de açúcares, sendo fonte de antioxidantes que favorecem o desempenho físico. O sonho de banana apresentou 81 kcal por 40 g e 0,74 g de fibra, auxiliando na saciedade e recuperação pós-treino. O combo totaliza 125 kcal, configurando-se como uma refeição leve, saudável e funcional. **Conclusão:** O Combo Funcional é uma alternativa prática e nutritiva que alia sabor, equilíbrio e benefícios à saúde, atendendo às necessidades do público ativo e valorizando o comércio local.

Palavras-chave: Alimentação funcional; Praticidade; Desempenho físico; Saciedade; Público de academias.