

Βάλε τους ξηρούς καρπούς στη διατροφή σου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βάλε τους ξηρούς καρπούς στη διατροφή σου κι απόλαυσε τα οφέλη τους.

Προτίμησε τους ανάλατους και κατανάλωσε μία χούφτα στα ενδιάμεσα γεύματα του δεκατιανού κι απογευματινού. Δοκίμασε μία μείξη ξηρών καρπών και συνδύασε τα με φρούτα ή το γιαούρτι σου.

Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωσή τους. Οι ξηροί καρποί σε μία λογική ποσότητα κι εφόσον δεν έχεις κάποια αλλεργία σε αυτούς, θα σου δώσουν την απαραίτητη ενέργεια για τη συνέχεια της ημέρας ή την προπόνησή σου, θα σε προμηθεύσουν με βιταμίνες κι ιχνοστοιχεία ενώ θα προκαλέσουν το αίσθημα του κορεσμού μέχρι το επόμενο γεύμα.

Πηγή: ikypros.com