

Ιδέες για υγιεινά, εύκολα σνακ ταξιδιού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

travel food

Image not found or type unknown

Ετοιμάζετε ταξίδι και δεν θέλετε να σταματάτε κάθε τρεις και λίγο σε φαστφουντάδικα και τυροπιτάδικα; Δείτε τι να πακετάρετε, για να μην πεινάτε και να μην φορτωθείτε με έξτρα θερμίδες και λιπαρά.

Είτε φεύγετε διακοπές, είτε πάτε μια απλή εκδρομή, οι ώρες που θα περάσετε στο ταξίδι μπορεί να είναι πολλές. Αυτό σημαίνει ότι η πείνα δεν θα αργήσει να σας χτυπήσει την πόρτα κι αν μάλιστα στο πίσω κάθισμα υπάρχουν και παιδιά, τα πράγματα δυσκολεύουν. Αντί να προτιμήσετε την εύκολη λύση του έτοιμου φαγητού που θα σας φορτώσει με θερμίδες και θα... «ξεφορτώσει» την τσέπη σας, φύγετε προετοιμασμένοι με πλήθος σνακ που όχι μόνο δεν είναι βαρετά και άνοστα, αλλά είναι και υγιεινά και οικονομικά.

Σνακ πλούσια σε πρωτεΐνη

Η [πρωτεΐνη](#) σε ένα γεύμα, θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε κορεσμού κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας, αλλά και να παραμείνετε σε εγρήγορση -χρήσιμο, ειδικά αν οδηγείτε ή είστε συνοδηγός. Δοκιμάστε ιδέες όπως:

- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα και μαρούλι
- Κράκερ ολικής άλεσης με τσένταρ
- Μάφιν με χαμηλά λιπαρά
- Πίτες ολικής άλεσης, τυλιγμένες με καπνιστό σολομό

Μην ξεχνάτε τα φρούτα και τα λαχανικά σας

Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, δροσίζουν τις δύσκολες ώρες της ζέστης, είναι το ιδανικό σνακ, αν η πείνα σας δεν είναι έντονη, και η υψηλή περιεκτικότητά τους σε νερό σας κρατά ενυδατωμένους. Δοκιμάστε ιδέες όπως:

- Φρέσκα λαχανικά, όπως baby καρότα, αγγούρι, πιπεριά και ντοματίνια
- Φρέσκα φρούτα εποχής όπως βερίκοκα, ροδάκινα, νεκταρίνια και δαμάσκηνα

Γίνετε πρακτικοί

Φτιάξτε σνακ που δεν έχουν μεγάλη πιθανότητα να σας προκαλέσουν πρόβλημα στη διάρκεια του ταξιδιού και εξασφαλίστε ότι θα έχετε όλα τα απαραίτητα μαζί. Συγκεκριμένα:

- Χρησιμοποιήστε ice packs για να κρατήσετε το φαγητό σας δροσερό και

ασφαλές

- Έχετε μαζί σας αντιβακτηριδιακό τζελ ή μαντηλάκια για να καθαρίσετε τα χέρια σας πριν και αφού φάτε
- Πάρτε μαζί σας τάπερ και μαχαιροπίρουνα που μπορούν να ξαναχρησιμοποιηθούν για να μη δημιουργείτε σκουπίδια και μολύνετε το περιβάλλον

Βάλτε φαντασία

Ζητήστε από τα παιδιά σας να σας βοηθήσουν να φτιάξετε μαζί τα σνακ του ταξιδιού και να σας δώσουν τις ιδέες τους, έτσι ώστε να μην δυσανασχετούν όταν έρθει η ώρα να φάνε. Ταυτόχρονα, χρησιμοποιήστε και τη δική σας φαντασία, ώστε τα σνακ σας να μην είναι...βαρετά. Δοκιμάστε ιδέες όπως:

- Trail mix με οποιοδήποτε συνδυασμό με: γκρανόλα με χαμηλά λιπαρά, δημητριακά ολικής άλεσης, ηλιόσπορο, ξηρούς καρπούς της αρεσκείας σας και [αποξηραμένα φρούτα](#) της αρεσκείας σας
- Ποπ κορν χωρίς αλάτι και βούτυρο, που θα πασπαλίσετε με λίγη σοκολάτα υγείας

Συμβιβαστείτε

Αν όλοι οι δρόμοι οδηγούν σε μια στάση στο πρώτο φαστφουντάδικο που θα συναντήσετε στο δρόμο σας, τότε τουλάχιστον φάτε με σύνεση:

- Προτιμήστε ένα μικρό μπέργκερ χωρίς πατάτες τηγανητές αντί για πλήρες γεύμα
- Προτιμήστε σαλάτα αντί για πατάτες τηγανητές και προσέξτε το ντρέσινγκ
- Πάρτε νερό αντί για αναψυκτικό
- Φάτε λίγο φρούτο αντί για επιδόρπιο

Πηγή: clickatlife.gr