3 Ιουνίου 2014

10 σνακ με λιγότερο από 100 θερμίδες

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις





Το να τρώμε υγιεινά μπορεί να είναι δύσκολο εγχείρημα όσον αφορά τα γεύματα, στα σνακ όμως τα πράγματα ανεβαίνουν και άλλο σε πίστα δυσκολίας. Όλοι μπορούμε να ταυτιστούμε με την έλξη που ασκεί ένα σοκολατάκι, ένα πατατάκι ή ένα τραγανιστό μπισκότο. Και είναι τρομερό πως ημέρες εγκράτειας μπορούν να αφανιστούν στην θέα ενός cupcake. Αυτός είναι και ο λόγος που συγκεντρώσαμε τα υγιεινά σνάκ που έχουν κάτω από 100 θερμίδες. Θα σας βοηθήσουν σίγουρα να διατηρήσετε ή να επανεκκινήσετε την δίαιτα που υποσχεθήκατε στην αρχή του χρόνου

Μαύρο ψωμί με μαρμελάδα χωρίς βούτυρο: Γυρίζετε στο σπίτι από την δουλειά και πεθαίνετε για κάτι που θα σας κρατήσει μέχρι το βραδινό. Αλείψτε μια φέτα μαύρο ψωμί με μαρμελάδα και προσοχή: παραλείψτε το βούτυρο.

Κρέπα με φρούτα: Ετοιμάστε μια λεπτή κρέπα ή τηγανίτα και αντί να την φορτώσετε με μερέντα συνοδέψτε την με φρούτα της αρεσκείας σας.

Γιαούρτι με φρούτα: Ασφαλής και απολαυστική επιλογή για απογευματινό σνακ.

Ριζογκοφρέτες: Είναι ελαφριές με πολύ λίγες θερμίδες. Αλλά προσοχή για να παραμείνει ένα ελαφρύ σνακ πρέπει να προσέξουμε και την ποσότητα. Τρεις μάξιμουμ για να μην ξεπεράσουμε το όριο των 100 θερμίδων.

Μπάρα Δημητριακών: Αν και μια ισορροπημένη διατροφή προυποθέτει πως δεν θα

παραλείπουμε το πρωινό, η ζωή μπορεί να γίνει πολύ στρεσογόνα και συχνά να μην χωρά όλα τα απαραίτητα γεύματα με πρώτο θύμα το πρωινό. Σε αυτές τις ώρες ιδανική είναι μια μπάρα δημητριακών.

Smoothie φρούτων: Βάλτε στο blender τα αγαπημένα σας φρούτα. Μην επιλέξετε μπανάνες και μην προσθέσετε γιαούρτι γιατί θα ξεπεράσετε το όριο των 100 θερμίδων. Μπορεί το ρευστό smoothie να μην σας πείθει σαν σνακ δοκιμάστε το όμως και θα δείτε ότι όντως σας γεμίζει.

Πορτοκάλι και ακτινίδιο: Αυξάνουν τα επίπεδα της βιταμίνης C ενώ το ακτινίδιο -ένα από τα 26 πιο θρεπτικά φρούτα παγκοσμίως- μειώνει το ρίσκο της υψηλής πίεσης αλλά και την πιθανότητα για εγκεφαλικά.

Ελιές: Με ένα ποτήρι κρασί στο χέρι είναι συνήθως αδύνατον να αντισταθούμε στο να τσιμπολογήσουμε στα πατατάκια του μπαρ. Αντ’ αυτού αναζητήστε μερικές ελιές. Οι είκοσι φτάνουν μόνο στις 68 θερμίδες.

Σταφύλια: Μπορείς να τα τσιμπολογάς όλη μέρα. Το αγαπημένο σνακ της Βικτόρια Μπέκαμ μπορεί να είναι κατάλληλο και για εμάς.

Καρότο -Αγγούρι: Τα μικρά αυτά πράσινα και πορτοκαλί μπαστουνάκια μπορούν να γίνουν κατάλληλο σνακ για όλες τις ώρες, να μας δροσίσουν αλλά και να ξεγελάσουν την πείνα μας.

Πηγή: philenews.com