23 Μαΐου 2015

Γρήγορα, μικρά σνακ για το διάβασμα



Μια σειρά μικρογευμάτων, σαν αυτά που ζητάτε! Προσπαθήστε να έχετε μία ποικιλία στις επιλογές σας και να μην «κολλήσετε» μόνο σε μία. Η μονοτονία στην επιλογή δεν είναι ότι καλύτερο για εσάς.

1 μικρό παστέλι με μέλι
1 φέτα ψωμί με μέλι
1 χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς (καλό θα ήταν να είναι μουλιασμένοι-αφού χορταίνουν και καλύτερα!)
3-4 ξερά φρούτα που επίσης καλό θα ήταν ναναι μουλιασμένα.
1/2 γιαούρτι με μέλι και λίγα καρύδια
1 ποτήρι ξινόγαλο με 2 φρυγανιές
1 ζελέ με γιαούρτι(παρασκευάζεται εύκολα αν αντικαταστήσουμε το 1 ποτήρι νερό με 1 φλ. γιαούρτι)
60-80γρ. μαύρη σοκολάτα
1 σουσαμένιο κουλούρι Θεσσαλονίκης
1 φέτα σπιτικό κέικ
1 μικρό ρυζόγαλο
Φρουτοσαλάτα
Φρεσκοστυμένο φρουτοχυμό
2-3 κρακεράκια με άλειμμα τυριού
1 μικρό κομμάτι πίττα
2-3 κριτσίνια

Βραστό αβγό με 1 φρυγανιά
Μπάρα δημητριακών
Ένα μικρό τοστάκι με τυρί και γαλοπούλα
Μια τορτίγια με λαχανικά-καλαμπόκι και τυρί
μια φέτα με φυστικοβούτυρο
Μια φέτα με ταχίνι και μέλι
Μια φέτα με ταχίνι-κακαό.
Η εξεταστική πλησιάζει.

Δώστε την σωστή προσοχή και μην αφήνετε τα λιπαρά να εισβάλουν στην διατροφή των παιδιών σας, διότι τα αποτελέσματα δεν θα είναι και τα αναμενόμενα. Ως γνωστό τα trans λιπαρά μειώνουν την απόδοση, ενώ τα ω-3-τα DHAκαι τα EPA, την αυξάνουν!

Πηγές: *diatrofi.gr-*like.philenews.com