21 Ιανουαρίου 2019

Τα καλύτερα σνακ για το γραφείο σας

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Φωτο:Notanordinarymum.gr

Συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε τα καλύτερα, τα πιο υγιεινά και τα πιο εύκολα στη παρασκευή σνακ, που μπορείτε να φτιάξετε και να πάρετε μαζί σας στο γραφείο. Έχουν αρκετές φυτικές ίνες και οι θερμίδες τους δεν ξεπερνούν τις 200 ανά γεύμα.

Η πολύωρη παραμονή στο γραφείο δ εν μπορεί να σας αφήνει νηστικούς. Ούτε είναι ιδανικό για την υγεία και τη τσέπη σας να αγοράζετε κάθε ημέρα κάτι από τα ταχυφαγεία της περιοχής σας.

Συγκεντρώσαμε και σας παρουσιάζουμε τα καλύτερα, τα πιο υγιεινά και τα πιο εύκολα στη παρασκευή σνακ, που μπορείτε να φτιάξετε και να πάρετε μαζί σας στο γραφείο. Έχουν αρκετές φυτικές ίνες και οι θερμίδες τους δεν ξεπερνούν τις 200 ανά γεύμα.

Αμύγδαλα

Οι ξηροί καρποί είναι γεμάτοι από υγιεινά λίπη αλλά θέλουν προσοχή στη ποσότητα γιατί έχουν πολλές θερμίδες. Μία λογική ποσότητα είναι γύρω στα 20 με 23 αμύγδαλα. Παρέχουν βιταμίνη Ε, ασβέστιο, κάλιο και μαγνήσιο όπως επίσης και μία σημαντική πηγή πρωτεϊνών και ινών. Ιδανικός «μεζές» για δουλειές σε γραφείο, αφού δεν λερώνουν και χορταίνουν απολαυστικά.

Χούμους με ωμά λαχανικά

Πλέον μπορούμε να βρούμε χούμους σχεδόν σε όλα τα σούπερ μάρκετ. Συνδυάστε το με καρότα, αγγούρια και κόκκινες πιπεριές κομμένα σε λωρίδες.

Ένα γιαουρτάκι με φρούτα

Φυσική πηγή ασβεστίου με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες. Δοκιμάστε με γεύσεις φρούτων και θα σας ανταμείψουν. Εναλλακτικά, αγοράστε το γιαούρτι και προσθέστε μέσα ένα μήλο με κανέλα ή ένα αχλάδι.

Φτιάξτε ποπ κορν

Το ποπ κορν είναι ολικής αλέσεως κάτι που το μετατρέπει σε κάτι το πιο υγιεινό και με λιγότερες θερμίδες από τα τσιπς και όλα τα παρεμφερή.

Βράστε ένα αυγό

Η πιο οικονομική πρόταση με πολλές πρωτεΐνες. Αποτελεί το ιδανικό απογευματινό

σνακ για να σας κρατήσει μέχρι το βραδινό σας γεύμα. Μπορείτε να τα βράσετε την Κυριακή το βράδυ και έτσι θα είστε εφοδιασμένοι για όλη την εβδομάδα.

Σπόροι

Προτιμήστε ηλιόσπορους και σπόρους από κολοκύθα. Εκτός από τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς ανήκουν στα τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη θα απελευθερώσουν στον οργανισμό σας την ενέργεια σταδιακά κάτι που βοηθάει να παραμένουν τα σάκχαρα στο αίμα σταθερά.

Φρυγανιές βρώμης με φιστικοβούτυρο

Ο συνδυασμός των σύνθετων υδατανθράκων και πρωτεϊνών θα κρατήσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας σταθερά, οπότε και θα νιώθετε πιο ικανοποιημένοι. Αν και τρομερά δελεαστικό, χρησιμοποιήστε δύο κουταλιές της σούπας φιστικοβούτυρο.

Μία ζεστή σοκολάτα

Με άπαχο γάλα και σκόνη κακάο. Ένα απολαυστικό κέρασμα στον εαυτό σας που παρέχει πρωτεΐνες και ασβέστιο.

Δαμάσκηνα, χουρμάδες με τυρί κρέμα με χαμηλά λιπαρά

Κομμένα σε φέτες αποτελούν το απόλυτο «επιδόρπιο». Προσθέστε μία κουταλιά της σούπας τυρί κρεμά ή έστω πολύ μαλακό της αρέσκειας σας.

Ρυζογκοφρέτες με φρούτα ή πουρέ μπανάνας

Φτιάξτε το πουρέ μπανάνας από πριν, θα σας αρέσει τόσο που θα το τρώτε ακόμα και σκέτο. Αλλιώς συνδυάστε τα rice cakes με φρέσκα φρούτα του δάσους.

Πηγή: merianos.gr