

Zdrowa przekąska to taka, która zawiera dużo witamin, minerałów i innych związków bioaktywnych pozytywnie wpływających na nasze zdrowie, ale jednocześnie ma niską wartość energetyczną.

Chipsy z pieczonych lub suszonych warzyw i owoców

Chipsy z suszonej marchewki lub z buraka można kupić w większości dużych sklepów. Dla zwolenników słodkiego smaku dostępne są wersje z jabłek i bananów.

Tego rodzaju chipsy przygotowuje się bez dodatku tłuszczu. Mają też mniej kalorii – ok. 300 kcal/100 g.

Chipsy z pieczonych warzyw można też przygotować w domu.



Surowe warzywa krojone w słupki



- Półmisek z pokrojoną marchewką, papryką, ogórkiem i selerem naciowym to świetna propozycja na lekką przekąskę.
- Do tego może być sos czosnkowy: wymieszać kubek jogurtu naturalnego z przeciśniętym ząbkiem czosnku i ziołami prowansalskimi

Rodzynki



Suszone winogrona zaspokajają apetyt na słodczy, a przy okazji wzmacniają kości i zapobiegają osteoporozie (zawierają dużo wapnia).

Pomagają zmniejszyć poziom cholesterolu. Jeśli masz problemy z trawieniem, męczą cię zaparcia, podjadaj rodzynki.

Nie przesadzaj z ilością, bo są kaloryczne – 298 kcal/100 g.

Jogurt

Zamiast owocowych wybieraj te naturalne, są mniej kaloryczne. Sprawdź, czy zawierają bakterie probiotyczne – dzięki nim poprawisz odporność organizmu. Unikaj jogurtów, które mają długi spis składników. Powinny tam być tylko: mleko i szczepy bakterii.



Pieczone frytki z marchewki, selera i pietruszki



Frytki z warzyw to dobra alternatywa dla klasycznych frytek ziemniaczanych smażonych na oleju. Są zdrowsze, mniej kaloryczne i mają bardzo ciekawy smak

Pestki słonecznika

Są cennym źródłem białka i korzystnie działających na serce tłuszczów. Jedzenie pestek słonecznika obniża poziom cholesterolu.

Polecane osobom zestresowanym: zawierają magnez, który stabilizuje układ nerwowy i ułatwia koncentrację.

Cynk i witamina E znajdujące się w słoneczniku mają dobroczynne działanie na skórę.

Uwaga: pestki są kaloryczne (523 kcal/100 g), dlatego należy poprzestać na małej garstce.



Domowe lody



Można przygotować w wielu kombinacjach w zależności od ulubionych smaków.

- Lody kremowe: Banany pokroić w plasterki ok. 1 cm grubości i włożyć do zamrażarki (na tacce lub w woreczku). Na drugi dzień zblendować banany na najwyższych obrotach.
- Lody truskawkowe: Truskawki (300 g) zblendować z jogurtem greckim (400 g) i dodać łyżkę miodu. Mrozić 1,5 godziny.

Sałatka owocowa

Zrób sałatkę owocową z ulubionych owoców i dodaj do tego jogurt (bez dodatkowego cukru) oraz pokruszone orzechy i nasiona.



Wafle ryżowe

Można po prostu schrupać.

Na wafle ryżowe (najlepiej z brązowego ryżu) położyć plasterki sera, wędlinę, pomidor, posyp nasionami sezamu. I pyszna kanapka gotowa.



- Nie masz czasu, żeby przygotować przekąskę?? Zjedz surowy owoc lub warzywo.
- Przekąska - im mniejsze, tym lepsze.
- Zdrowe przekąski można podjadać z czystym sumieniem.
- Jakie są Twoje ulubione zdrowe przekąski?? Chętnie też spróbujemy i podzielimy się Twoim pomysłem. Napisz do nas wychowawcy.bursa@wrzesnia.powiat.pl

Życzę Wam zdrowia!!

Maria Gabryelczyk