

ZESTAW PRZEKĄSEK



MUST HAVE

Kiedy nie masz czasu na posiłek, zapomniałeś zabrać do pracy lunch, czy jesteś na wyjeździe, nie jedz gotowych kanapek czy fast foodów – zawsze miej przy sobie zdrowe przekąski! Poznaj najzdrowsze przekąski, które zaspokoją Twój głód i dodadzą Ci energii do dalszego działania!

W sklepach, na stacjach benzynowych, a nawet w biurach znajdziesz ogromny wybór przekąsek. Większość z nich, to produkty wysoko przetworzone i niepełnowartościowe. Unikaj batonów, chipsów, hot-dogów i napojów słodzonych. Jeśli potrzebujesz zastrzyku energii, wybierz możliwie jak najmniej przetworzone produkty, z dużą ilością witamin oraz minerałów, i miej je zawsze w pobliżu.

Przekąski MUST HAVE:

- 1) **Orzechy** – zawierają dużo białka i tłuszczów nienasyconych. Są źródłem wielu witamin i minerałów. Niezależnie, czy wybierzesz orzechy włoskie, nerkowce, pistacje, migdały, orzechy laskowe, ziemne, pekany czy orzechy makadamia, wszystkie zawierają szereg wartościowych mikroelementów, dlatego trudno stwierdzić, które z nich są najzdrowsze. Jeśli masz taką możliwość, zawsze wybieraj orzechy surowe, które mają więcej prozdrowotnych właściwości, niż orzechy prażone. Wystrzegaj się orzechów solonych, w karmelu, czy innych sztucznych posypkach. Pamiętaj, że orzechy są wysokokaloryczne (około 600 kcal w 100 gramach). Zalecana porcja orzechów, to 30 gramów i właśnie takie porcje znajdziesz często w sklepach. Świetną przekąską będzie także masło orzechowe, którym możesz posmarować pieczywo lub spożywać je ze świeżymi owocami lub surowymi warzywami.
- 2) **Suszone owoce** – są świetnym rozwiązaniem, jeśli masz ochotę na coś słodkiego. Mają sporo witamin oraz korzystnie wpływają na układ trawienny, dzięki dużej ilości błonnika. Mieszaj suszone śliwki z morelami, rodzynkami, figami, daktylami i żurawiną, ponieważ każdy owoc dostarczy Ci innych cennych dla Twojego organizmu mikroelementów. Pamiętaj, żeby wybierać owoce naturalne (BIO) oraz unikaj w składzie siarczanu sodu. Suszone owoce posiadają dużo cukru, dlatego uważaj, żeby nie przesadzić z ich ilością. Porcja wielkości środka dłoni (bez palców) powinna Ci wystarczyć.
- 3) **Świeże soki warzywno-owocowe** – to idealna opcja, jeśli naprawdę nie masz czasu. Wybieraj soki warzywno-owocowe, zamiast w 100% owocowych, z uwagi na ich wysoki indeks glikemiczny. Dawkę 250-330ml soku, możesz traktować jako jedną z 5 porcji owoców i warzyw dziennie. Jeśli chcesz oczyścić swój organizm, wybieraj zielone soki. Z kolei, jeśli zależy Ci bardziej na pozyskaniu energii, zdecyduj się na soki w kolorze żółto-pomarańczowym. Najzdrowsze będą świeże, niepasteryzowane soki z krótkim terminem przydatności.

Podsumowując, warto zawsze mieć przy sobie paczkę surowych orzechów, suszonych owoców czy świeży sok, dzięki którym unikniesz głodu w awaryjnych sytuacjach, lub które mogą stanowić zaplanowany element drugiego śniadania czy podwieczorku. Pamiętaj jednak, że żadna, nawet najzdrowsza przekąska, nie zastąpi Ci dużego, pełnowartościowego posiłku. Już dziś zaopatr się w orzechy i suszone owoce i noś je w swojej torbie, czy plecaku.

Źródła:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ktore-orzechy-sa-najzdrowsze-dietetyczny-przeglad-orzechow-aa-RRj9-6sVB-jpcS.html>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/wartosci-odzywcze-bakalii-rodzynki-figi-daktyle-suszone-sliwki-morele-aa-cgGk-nGUG-azhK.html>