



Καλοκαιρινά σνακς

Έχουμε φτάσει σχεδόν στα μέσα του καλοκαιριού και οι υψηλές θερμοκρασίες απαιτούν δροσιά, και ελαφριά σνακ, που δεν βαραινούν στομάχι και διάθεση. Πόσες φορές λοιπόν αναρωτηθήκαμε τι θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν αυτά τα σνακ χωρίς να χρειάζεται πολύ χρόνο για την προετοιμασία τους! Παρακάτω λοιπόν σας προτείνουμε μερικά γευστικά εύκολα και απλά σνακ για τη διάρκεια του καλοκαιριού.



Καρπούζι με τυρί: Το καρπούζι εκτός από νερό και ζάχαρη που μας προσφέρει είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, λυκοπένιο, βιταμίνη A και κάλιο. Σε συνδυασμό με το τυρί προσφέρει ένα πλήρες γεύμα το οποίο είναι πολύ δροσιστικό, χορταστικό και θρεπτικό ταυτόχρονα.

Παγωμένο γιαούρτι: Αποτελεί μια εναλλακτική επιλογή του παγωτού. Παρασκευάζεται από γιαούρτι και γάλα χαμηλά σε λιπαρά (αντί της κρέμας γάλακτος που περιέχουν τα παγωτά) και δεν περιέχει καθόλου ζάχαρη (μερικά περιέχουν φρουκτόζη). Επομένως, πρόκειται για ένα δροσιστικό και άκρως καλοκαιρινό σνακ, χαμηλό σε θερμίδες και πλούσιο σε γεύση. Συνοδεύεται επίσης τέλεια με φρούτα, ξηρούς καρπούς ή δημητριακά.

Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα: Δεν χρειάζονται καμία προετοιμασία και αποτελούν μια από τις πιο υγιεινές επιλογές, καθώς οι υδατάνθρακές τους θα σας δώσουν ενέργεια, η μεγάλη τους περιεκτικότητα σε νερό θα σας ενυδατώσει, συν του ότι είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, χωρίς να σας φορτώνουν με θερμίδες.

Σάντουιτς: Από τις πιο δημοφιλείς επιλογές, αποτελούν τα κρύα σάντουιτς. Πρέπει όμως να είμαστε προσεκτικοί στις επιλογές μας και αρκετά... δημιουργικοί με λίγα υλικά στη διάθεσή μας.



Ξηροί καρποί με δημητριακά: Κάντε τις δικές σας αλχημείες και φτιάξτε το δικό σας θρεπτικό μείγμα με συστατικά που σας αρέσουν. Αναμείξτε αμύγδαλα και καρύδια, αποξηραμένα κράνα, σταφίδες και άλλα αποξηραμένα φρούτα, κολοκυθόσπορους, ηλιόσπορους, δημητριακά και ό,τι άλλο σας αρέσει. Προσέξτε μόνο μην ετοιμάσετε κάτι πολύ αλμυρό ή πολύ γλυκό και να μην παρασυρθείτε και φάτε διπλές και τριπλές ποσότητες.

Μπάρες δημητριακών: Άλλη μια εύκολη και πρακτική λύση. Αν σας αρέσει η δημιουργία, μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας τις δικές σας μπάρες με βρώμη, σουσάμι, δημητριακά ολικής άλεσης, αποξηραμένα κομμάτια φρούτων, μαύρη ζάχαρη και μέλι, αλλά αν δεν έχετε το χρόνο και την όρεξη, μπορείτε να τις αγοράσετε, αποφεύγοντας αυτές με τη σοκολάτα που μπορεί να λιώσει. Ελέγξτε τα συστατικά και τις θερμίδες τους και αποφύγετε αυτές με τα πολλά λιπαρά, τη ζάχαρη, προτιμώντας τις πιο αγνές με λίγες θερμίδες.

Κράκερ: Με 3 κράκερ ολικής άλεσης και ένα κομμάτι τυρί με χαμηλά λιπαρά, οι θερμίδες δεν θα ξεπεράσουν τις απαιτούμενες και το στομάχι σας είναι σίγουρο πως θα λάβει μεγάλη ανακούφιση από την πείνα, χωρίς να φουσκώσει.

Χυμός φρούτων ή τσάι: Εύλογο είναι πως το νερό δεν πρέπει να λείπει από την καθημερινότητά μας. Μαζί με το απλό, καθαρό νερό, όμως, μπορείτε να καταναλώσετε και χυμούς φρούτων χωρίς ζάχαρη ή παγωμένο τσάι, πλούσιο σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά και με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες. Τα υγρά αυτά μας ενυδατώνουν με μικρό κόστος σε θερμίδες (αρκεί να κάνουμε τις σωστές επιλογές) και μας παρέχουν κάποια θρεπτικά συστατικά και ενέργεια.

Κριτσίνια: Προτιμήστε τα ολικής άλεσης, μην ξεπεράσετε τα 2-3, και συνδυάστε τα αν έχετε τη δυνατότητα με τυρί με χαμηλά λιπαρά.