

22 Ιουλίου 2020

## 10 τροφές που σε τονώνουν περισσότερο από τον καφέ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ξέρουμε πώς είναι.

Θες ενέργεια είτε για να καταφέρεις να συνεχίσεις τη δουλειά είτε για να πας στο γυμναστήριο και να αποδώσεις, αλλά το μεσημεράκι πάντα νιώθεις τα βλέφαρα να βαραίνουν και την έλλειψη καφεΐνης να βαράει καμπανάκια.

Μην παραγγείλεις έναν ακόμη φρέντο εσπρέσο.

Έχουμε τη λύση με 10 εναλλακτικές επιλογές που μπορούν να τον νικήσουν.

Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και γκρανόλα



Αυτή η επιλογή έχει την πρωτεΐνη που χρειάζεσαι και σου δίνει αρκετή ενέργεια για όλη την ημέρα. Προσοχή στη ζάχαρη βέβαια!

Μήλο





Ένα μήλο την ημέρα... Κλισέ αλλά ολόσωστο. Ιδανικό σνακ για εκείνους που θέλουν ενέργεια για ώρες και στομάχι γεμάτο.

Πορτοκάλι



Νικάει τη ζάχαρη καθώς δεν σου δίνει ένα στιγμιαίο boost, αλλά σε κρατάει ανεβασμένο. Ειδικά για το μεσημεράκι που νιώθεις ότι πέφτεις τα πορτοκάλια είναι ό,τι πρέπει.

Σπανάκι



Ο σίδηρος που περιέχει το σπανάκι είναι αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός σου για να μπορεί να παράγει ενέργεια. Μια τέτοια σαλάτα, λοιπόν, για μεσημεριανό τη συστήνουμε ανεπιφύλακτα.

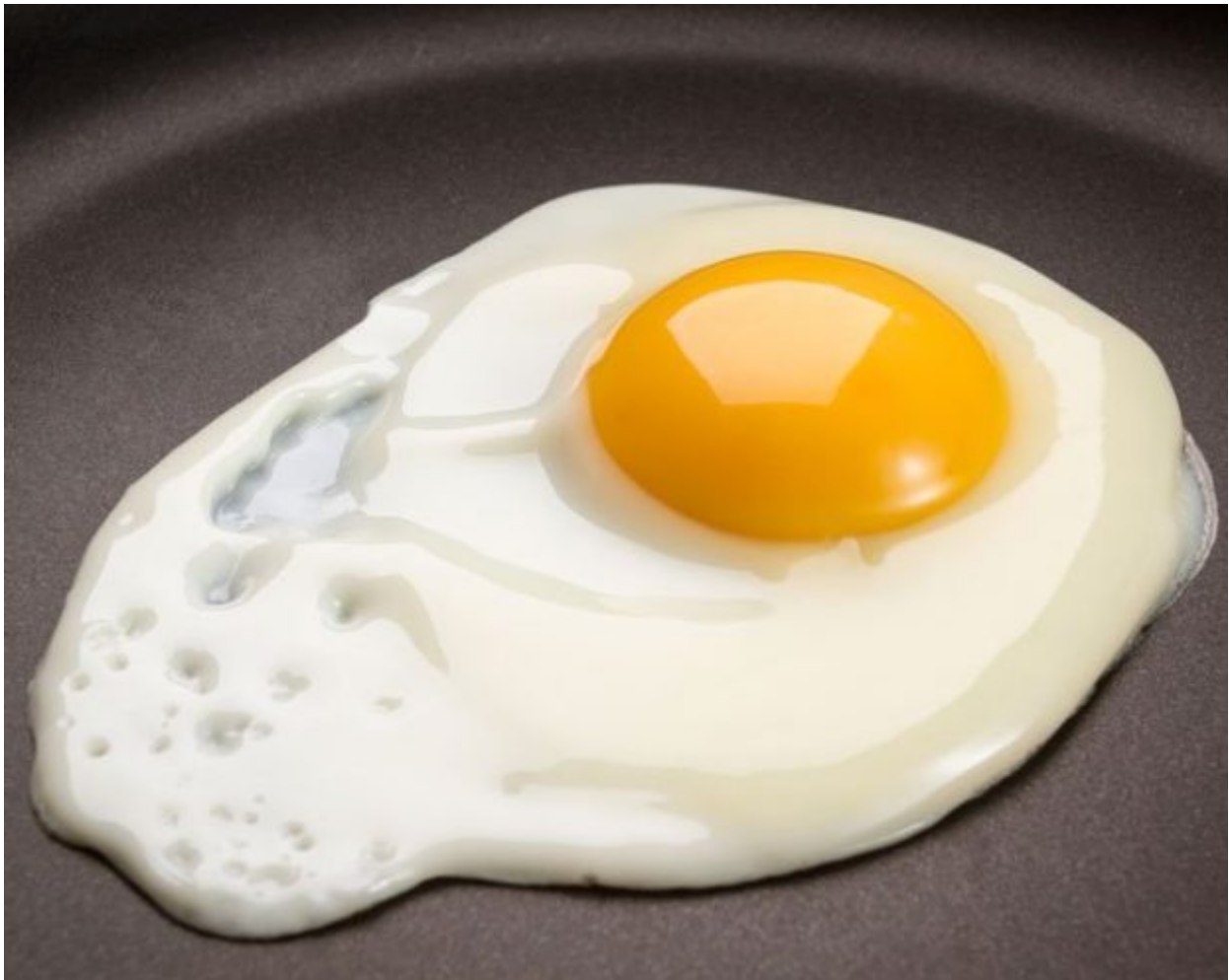
Ανανάς



Ένα φρούτο που έχει 85% περιεκτικότητα σε νερό σε κρατάει ενυδατωμένο και

παράλληλα σου δίνει και τη δύναμη που ψάχνεις για να συνεχίσεις την ημέρα σου.

Αυγό



Με τον κρόκο ή χωρίς, ένα αυγό την ώρα που νιώθεις ότι κουράστηκες μπορεί να κάνει θαύματα. Με όπλο τη βιταμίνη Β μετατρέπει το φαγητό σε ενέργεια και σου αποδεικνύει ότι το brunch δεν είναι και τόσο κακό τελικά.

Αβοκάντο





Ένα αβοκάντο μπορεί να κάνει τη δουλειά και μόνο του. Με το κάλιο και τα καλά λίπη που περιέχει θα σου φτιάξει τη διάθεση στο λεπτό.

Μαύρη σοκολάτα



Τα αντιοξειδωτικά που θα βρεις σε αυτή τη λιχουδιά θα φέρουν πίσω τη χαμένη σου ενέργεια. Βέβαια, πρόσεχε την ποσότητα που θα καταναλώσεις γιατί, όπως και να έχει, αν και μαύρη εξακολουθεί να είναι σοκολάτα.

Κινόα



Αν ψάχνεις ένα σνακ που θα σου δώσει ενέργεια με μεγάλη διάρκεια, αξίζει να εμπιστευτείς και την κινόα.

Ξηροί καρποί





Αυτό είναι γνωστό. Οι ξηροί καρποί και ειδικά τα καρύδια μπορούν να σε κρατήσουν δυνατό για ώρες. Κάνε τους συνδυασμούς σου και ετοιμάσου να θριαμβεύσεις. Κανένα καπουτσίνο.

Πηγή: [gazzetta.gr](http://gazzetta.gr)