

Θέλεις ενέργεια όλη την ημέρα; 11 snacks χαμηλά σε θερμίδες και γεμάτα θρεπτικά συστατικά που θα σε βοηθήσουν!

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

Τα snacks ενισχύουν τον μεταβολισμό σου και περιορίζουν τις λιγούρες μέσα στην ημέρα. Ικανοποίησε την πείνα σου ενδιάμεσα από τα κύρια γεύματά σου ή μετά από την προπόνησή σου, με αυτά τα υγιεινά snacks που σου προτείνουμε. Χαμηλά σε θερμίδες και εφοδιασμένα με θρεπτικά συστατικά που θα σε γεμίσουν με ενέργεια.



- **Μπανάνες και Μήλα:** Βιταμίνες, μέταλλα και καλοί υδατάνθρακες, που σου δίνουν ενέργεια και αποτοξινώνουν τον οργανισμό.
- **Γιαούρτι με Δημητριακά:** Κατάλληλο snack για πριν από την προπόνηση ή για τις μέρες που το επόμενο γεύμα πρόκειται να αργήσει πολύ.
- **Popcorn:** Τα popcorn με λίγες θερμίδες σε χορταίνουν και σίγουρα αποτελούν πολύ καλύτερη επιλογή από ένα παχυντικό snack.
- **Μισό σάντουιτς με γαλοπούλα ή κοτόπουλο:** Μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης, με γαλοπούλα ή κοτόπουλο και μουστάρδα σε εφοδιάζει με υδατάνθρακες για ενέργεια, αλλά και πρωτεΐνες για να νιώθεις χορτάτη για περισσότερη ώρα.
- **Κόκκινες πιπεριές και Χούμους:** Γίνε δημιουργική και συνδύασε τα λαχανικά σου με χούμους, για να πάρεις τις φυτικές ίνες, τα θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες αλλά και τις πρωτεΐνες που χρειάζεσαι για να διατηρήσεις την ενέργειά σου σε υψηλά επίπεδα.
- **Αμύγδαλα και Καρύδια:** Γεμάτα με καλά λιπαρά, θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και Ω-3 λιπαρά οξέα, όχι μόνο θα σε βοηθήσουν να χορτάσεις αλλά θα σε βοηθήσουν και να μην το παρακάνεις με το φαγητό αργότερα.

Πηγή: faysbook.gr