

Snack veloci? Le alternative salutari per i tuoi spuntini

scritto da fmadmin | Marzo 26, 2018



Ufficio, corse, impegni e poco tempo... ormai lo sappiamo, la vita è sempre più frenetica e a volte riuscire a mangiar bene diventa una vera impresa!

Troppo spesso quindi ci concediamo snack, spuntini e golosità che risolvono gli attacchi improvvisi ma non aiutano a mantenere la linea e la salute!

e se vi dicessimo che per gli spuntini ci sono delle valide alternative altrettanto veloci, sfiziose e soprattutto sane? vediamone alcune:

Frutta Secca

30g al giorno sono un vero must per chi ama “spizzicare”; noci, mandorle, nocciole sono ricchi di omega 3, fanno bene all’organismo, semplici da trasportare e davvero sfiziose!

Frutta

ci vuole solo organizzazione: preparati la sera prima un sacchetto con qualche spicchio di mela già tagliato e per non farla annerire? metti gli spicchi in un sacchetto per congelare, chiudilo quasi fino in fondo e aspira l'aria con una cannuccia!

Snack con l'avena

E chi l'ha detto che l'avena è ideale solo a colazione? Mangiare una bella tazza di avena con frutta fresca, o muesli, o frutta secca, o semi come anacardi, nocciole, noci e pinoli, è un ottimo snack, al quale possono essere aggiunti melassa, miele, malto e altri dolcificanti naturali, insieme a latte vegetale o scaglie di cioccolato.

La fibra dell'avena è infatti in grado di assorbire il colesterolo e il glucosio nel sangue, mentre tutti gli snack privi di fibra non fanno che incrementare il livello di glucosio ed insulina nel sangue.

Tisane

molto spesso si pensa di avere fame ma in realtà il corpo ha bisogno di idratazione! per questo, soprattutto a metà pomeriggio quando tra il pranzo e la cena passano diverse ore, sorseggia una buona tisana, calda d'inverno ti aiuterà a rilassarti e con due cubetti di ghiaccio rinfrescherà i tuoi pomeriggi estivi ma soprattutto... aiuterà a drenare la ritenzione idrica e a smaltire le tossine!

Chi ha voglia di uno snack?