

میان وعده سالم



خوردن غذای سرپایی یا چاشت میان وعده‌های غذاهای اصلی به خودی خود بد نیست، اما باید از غذاهای سرپایی که مملو از شکر هستند و تقریباً ارزش تغذیه‌ای ندارند، پرهیز کنید.

خوردن غذای سرپایی یا چاشت میان وعده‌های غذاهای اصلی به خودی خود بد نیست، اما باید از غذاهای سرپایی که مملو از شکر هستند و تقریباً ارزش تغذیه‌ای ندارند، پرهیز کنید.

برای درست کردن میان وعده سالم می‌توانید از این توصیه‌ها استفاده کنید:

- حدود ۳۰ گرم پنیر با کراکرهای تهیه از غلات کامل، یک ظرف کوچک ماست کم‌چربی یا پاپ‌کورن کم‌چربی بخورید.

- یک کاسه میوه برای آشپزخانه یا میز پیش‌دستی اتاق نشیمن پر کنید.

- یک ظرف از سبزی‌های خام در یخچال نگهدارید.

- اگر می‌خواهید چپیس یا خشکبار بخورید، آن‌ها را از کیسه محتوی‌شان نخورید. با این کار مانع از خوردن بیش از حدشان می‌شوید.