

میان وعده‌های کم کالری

برای حفظ سلامتی بدن و نیز برای رسیدن به تناسب اندام، رعایت یک رژیم غذایی مناسب، ضرورت دارد و استفاده از میان وعده‌های سالم نیز بخشی از آن است.



آشنایی با میان وعده‌های کم کالری

برای حفظ سلامتی بدن و نیز برای رسیدن به تناسب اندام، رعایت یک رژیم غذایی مناسب، ضرورت دارد و استفاده از میان وعده‌های سالم نیز بخشی از آن است.

- شش پیمانۀ پاپ‌کورن میکروویو شده

اگر می‌خواهید یک میان وعده زیاد ولی کم کالری بخورید، استفاده از پاپ‌کورن، پیشنهاد خوبی است.

همچنین این میان وعده دارای مقدار زیادی فیبر است که می‌تواند شما را تا مدت زیادی سیر نگه دارد.

چربی اشباع شده: 5/0 گرم

سدیم: 220 میلی‌گرم

کلسترول: 0 میلی‌گرم

کربوهیدرات: 24 گرم

-2 چهارده عدد بادام

هنگامی که به آشپزخانه دسترسی ندارید به عنوان مثال زمانی که در ترافیک سنگینی گیر کرده‌اید و نیاز به خوردن میان وعده‌ای سالم دارید می‌توانید 14 عدد بادام بخورید؛ با این کار بدن شما 98 کالری دریافت خواهد کرد.

بادام‌ها سرشار از فیبر و پروتئین هستند و گرسنگی را برای مدت زیادی از شما دور می‌کنند.

چربی اشباع شده: 63/0 گرم

سدیم: 0 میلی‌گرم

کلسترول: 0 میلی‌گرم

-3 سیب پخته شده

سیب‌ها یکی از سالم‌ترین میان‌وعده‌ها به شمار می‌روند و به روش‌های زیادی می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. یکی از این روش‌ها پختن آن است.

سیب پخته شده دارای همان مقدار فیبر و ویتامینی است که در سیب تازه وجود دارد. اگر می‌خواهید سیب شما خوشمزه‌تر شود می‌توانید روی آن مقداری پودر دارچین بریزید بدون آن که هیچ کالری به آن اضافه شود.

چربی اشباع شده: 0 گرم

سدیم: 2 میلی گرم
کلسترول: 0 میلی گرم

4- سه چهارم پیمانه قطعات یخ زده انبه

قطعات یخ زده انبه را هم به صورت بسته بندی شده و آماده و هم به صورت خانگی می توانید تهیه کنید. استفاده از این میان وعده راه مناسبی برای درفت بتاکاروتن است. سه چهارم پیمانه از قطعات انبه یخ زده دارای فقط 90 کالری است و 60 درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را برطرف می کند.

چربی اشباع شده: 0 گرم
سدیم: 0 میلی گرم
کلسترول: 0 میلی گرم

5- برش های سیب با کره بادام زمینی

لایه نازکی از کره بدون نمک بادام زمینی را روی سه چهارم پیمانه برش سیب بمالید. مراقب باشید بیش از دو قاشق چای خوری کره بادام زمینی روی برش ها نمالید. این میان وعده دارای 90 کالری است.

چربی اشباع شده: 8/0 گرم
سدیم: 2 میلی گرم
کلسترول: 0 میلی گرم

6- ماست با مغز تخمه آفتابگردان

یک قاشق چای خوری مغز تخمه آفتابگردان را درون نصف پیمانه ماست بدون چربی بریزید. مغزها دارای 19 کالری هستند و کل این میان وعده کمتر از نیم گرم چربی اشباع شده دارد. مطمئن شوید مغزهایی که استفاده می کنید بدون نمک باشند بخصوص اگر مراقب مقدار سدیم بدنتان هستید.

چربی اشباع شده: 26/0 گرم
سدیم: 0 میلی گرم
کلسترول: 0 میلی گرم

7- بیست عدد پسته

از مقدار چربی زیاد موجود در پسته نترسید چرا که اکثر این چربی ها اشباع نشده و یا چربی های خوب برای بدن هستند. با خوردن 20 عدد پسته تنها 80 کالری و کمتر از یک گرم چربی اشباع شده دریافت کنید. پسته ها سرشار از پروتئین، فیبر ویتامین و مواد معدنی کلیدی هستند. بهتر است پسته ها را یا به صورت خام و یا بوداده بدون نمک بخورید.

چربی اشباع شده: 8/0 گرم
سدیم: 0 میلی گرم
کلسترول: 0 میلی گرم

8- موز یخ زده با ماست

اگر به دنبال راهی ابتکاری برای اضافه کردن میوه به رژیم غذایی خود هستید موز یخ زده با ماست پیشنهاد خوبی خواهد بود. موزها را پوست کنده و آن ها را به دو نیم تقسیم کنید و مقداری ماست روی آن ها بمالید سپس یک عدد چوب بستنی را درون هریک فرو

کنید و درون فریزر قرار دهید. پس از این که موزها منجمد شدند آن‌ها را از فریزر بیرون آورید و آن را با میل بخورید. هر نصف موز چوب دار، کمتر از 80 کالری دارد.

چربی اشباع شده: 35/0 گرم

سدیم: 3 میلی‌گرم

کلسترول: 7 میلی‌گرم

9- یک پیمانه انگور

انگورها دارای مقدار زیادی آب هستند و یک پیمانه پر از انگور فقط 62 کالری دارد. آب درون انگورها به شما کمک می‌کند تا احساس سیری کنید. انگورها سرشار از ویتامین K و منگنز و مقداری فیبر هستند. خوردن تازه یا یخ زده آن خواص فوق‌العاده‌ای دارد.

چربی اشباع شده: 1/0 گرم

سدیم: 2 میلی‌گرم

کلسترول: 0 میلی‌گرم