

נשנושים בריאים

לקיץ



החום של ימי הקיץ והצורך להתרענן גורם לכולנו לנשנש יותר. השהיה בחוץ והרצון לצנן את הגוף עם מאכלים קרירים, גורמים לחשק לארטיקים וגלידות. אך ניתן למצוא עוד כמה דרכים טעימות ובריאות לנשנש ולהתרענן וגם לשמור על המשקל.

ירקות

ירקות הם הנשנוש הכי בריא ומשביע וניתן לאכול ממנו כמעט ללא הגבלה. צלחת ירקות בכל מיני צבעים תשמח גם ילדים וגם מבוגרים. המלצה: שיטפו וחיתכו את הירקות מראש שיהיו זמינים לאכילה.

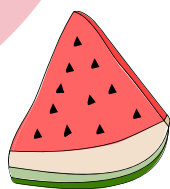


פירות

פירות הם נשנוש בריא וצבעוני, אפשר לקחת גם לים או לבריכה ולהנות מהטעם המתוק שלהם בנוסף ליתרונות הבריאותיים. לצד זה חשוב לזכור שהפירות מכילים באופן טבעי גם הרבה סוכר ולכן ההמלצה לאנשים בריאים היא לצרוך עד 2-3 מנות פרי ליום. עדיף לאכול כל מנת פרי בנפרד. מומלץ לאכול פרי שלם ולא לשתות רק את המיץ.

מנת פרי:

- פרי שלם כמו תפוח, אגס, אפרסק, נקטרינה, שזיף...
- כוס קוביות אבטיח או מלון
- כ 15 ענבים
- 1-2 תמרים/משמשים מיובשים/תאנים מיובשות
- 1/3 מנגו



נשנושים בריאים ביתיים

אפשר גם להשקיע ולנצל את הימים הארוכים להכנת נשנושים בריאים בבית

- פופקורן בסיר (עם מעט שמן)
- קלחי תירס
- אדממה
- יוגורט טבעי עם פירות חתוכים - אפשר גם כמקפא
- שעועית ירוקה עם שומשום
- מיני פריכיות או כוס בייגלה מחיטה מלאה עם גבינה או מטבל ביתי
- צ'יפס פירות/ירקות בתנור

