

Φρούτα: Το καλύτερο Fast Food

Έχουμε άκουσει τους διαιτολόγους να μας λένε ότι είναι καλό να τρώμε πολλά, μικρά και συχνά γεύματα, δηλαδή σνακ. Επιλογές για σνακ υπάρχουν άπειρες και σίγουρα πολλές από αυτές δεν κάνουν καλό ούτε στην υγεία μας, ούτε στην ενέργεια μας, ούτε στο πορτοφόλι μας! Ποιά είναι λοιπόν η πρώτη και καλύτερη επιλογή για γρήγορο Σνακ; Νομίζω πως χωρίς δεύτερη σκέψη η απάντηση είναι **φρέσκα φρούτα!**



Αν πεινάς και θέλεις κάτι να φας στα γρήγορα, ένα φρέσκο φρούτο είναι η κορυφαία επιλογή.

Γιατί;

Δεν χρειάζεται καμία προετοιμασία.

Τρώγεται στο πόδι με ένα χέρι!

Είναι νηστίσιμο! OK για όσους νηστεύουν ή είναι vegan!

Σε παρέχει με άμεσα αφομιώσιμη ενέργεια.

Χωνεύεται εύκολα (σε άδειο στομάχι).

Σου προσφέρει βιταμίνες, φυτικές ίνες και ένζυμα.

Είναι πολύ οικονομικό (αν είναι εποχικό και τοπικό)

Σε ενυδατώνει αφού περιέχει μέσα αρκετό νερό.

Υπάρχει δυνατότητα επιλογής και εναλλαγής για να μην βαριέσαι ποτέ.

Το καλύτερο λοιπόν fast food του κόσμου είναι ένα φρούτο. Ανάλογα με την περίσταση, την διαθεσιμότητα και το που θα το φάτε μπορεί αυτό να σημαίνει ένα μήλο, μία μπανάνα, 3 μανταρίνια ή ένα κουπάκι φράουλες!

Αν θέλετε να βρείτε άρθρα, προτάσεις και συνταγές για έξυπνα σνακ, μπειτε στο snaks.gr

Καλή Σνακοφρουτοφαγία!

Ευτύχης

bletsas.gr