

Snack Top 10: Δέκα Έξυπνες Επιλογές για Σνακ

Είσαι σχολείο, βόλτα ή δουλειά και πεινάς; Αν περιμένεις να πεινάσεις για να σκεφτείς τι θα φας, είναι πολύ πιθανό να καταλήξεις με κάτι που ρίχνει τη διάθεσή, υπονομεύει την υγεία και “πονάει” την τσέπη σου. Αν κουβαλάς το δικό σου κολατσιό, έχεις τον έλεγχο αυτών που τρως και γλιτώνεις αρκετά ευρώ. Η παρακάτω λίστα περιέχει τις 10 καλύτερες επιλογές για σνακ λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες κόστος, υγεία και θρεπτική αξία.



1 Φρέσκα φρούτα όπως η μπανάνα, που θεωρείται η βασίλισσα των υγιεινών σνακ ! Η ευκολοκουβάλητη λύση που δε χρειάζεται ούτε πλύσιμο ούτε τύλιγμα. Είναι χορταστική και νόστιμη. Άλλες ιδανικές φρουτεπιλογές για σνακ εκτός σπιτιού αποτελούν τα μανταρίνια και φυσικά το μήλο!

2 Αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες, χουρμάδες και βερίκοκα. Αν δε μπορείς να βρεις ή να κουβαλήσεις φρέσκα φρούτα, τα αποξηραμένα αποτελούν μία καλή λύση. Θυμήσου όμως καθώς τα τρως να πίνεις και αρκετό νερό.

3 Ξηροί καρποί, όπως αμύγδαλα, φουντούκια και καρύδια. Είναι θρεπτικοί, δυναμωτικοί και συμπληρώνουν διατροφικά τα φρούτα. 1 μπανάνα και 5 καρύδια είναι υπερπλήρες δυναμωτικό σνακ. Οι ωμοί και ανάλατοι είναι οι καλύτερες επιλογές.

4 Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως ή ξηρών καρπών και φρούτων. Κοίτα προσεκτικά τις ετικέτες και απόφυγε αυτές που έχουν ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης. Για να γλιτώσεις χρήματα μπορείς να φτιάξεις και τις δικές σου μπάρες δημητριακών με μέλι. Συνταγές θα βρεις πολλές στο [Ίντερνετ](#).

5 Ροφήματα, smoothies, χυμούς φρούτων και λαχανικών. Οι χυμοί λαχανικών αποκτούν συνεχώς όλο και περισσότερους φανατικούς οπαδούς. Καλύτερα να τους φτιάχνεις μόνο σου στο σπίτι αλλά μπορείς να βρεις και έξυπνους χυμούς εκτός σπιτιού. Ο προσωπικός αγαπημένος μου είναι ο χυμός σπανάκι. Αν θες να μάθεις το γιατί, διάβασε το άρθρο [“Ένα χυμό σπανάκι παρακαλώ...”](#).

6 Πλήρες κολατσιό. Μπορείς να ετοιμάσεις ένα συνδυασμό από τροφές 2 κατηγοριών. Ένα σύνθετο αμυλούχο υδατάνθρακα όπως πολύσπορα κριτσίνια, Κρητικά παξιμάδια, κουλούρι ή φρυγανιές ολικής και μία πηγή πρωτεΐνης όπως, βραστό αυγό, ελαφρύ στραγγιστό γιαούρτι ή ένα κομμάτι καλής ποιότητας τυρί. Η καλύτερη επιλογή είναι Κρητικό παξιμάδι με τόνο σε ελαιόλαδο. Κυκλοφορεί και πακετάκι συνδυασμός.

7 Σάντουιτς. Ο βασιλιάς των σνακ. Οι επιλογές είναι αμέτρητες και οι συνδυασμοί που μπορούν να γίνουν περιορίζονται μόνο από την φαντασία σου. Βρες αγνά υλικά και φτιάξε το δικό σου σπιτικό σάντουιτς με ψωμί ολικής και υγιεινή γέμιση, όπως ψάρι τόνο. Μην ξεχάσεις να βάλεις και λαχανικά όπως ντομάτα, μαρούλι, πιπεριά και καρότο.

8 Κομμένα λαχανικά, όπως αγγούρι, καρότο, σέλερι και ντομάτα με το αγαπημένο σου ντιπ, όπως

χούμους, μελιτζανοσαλάτα ή κρέμα αβοκάντο. Μπορείς να βάλεις το ντιπ σε ένα πλαστικό δοχείάκι που θα μπει μέσα σε ένα μεγαλύτερο τάπερ μαζί με τα λαχανικά.

9 **Σπανακόπιτα** σπιτική ή από έξω μόνο όταν είναι εγγυημένο ότι είναι φτιαγμένη με αγνά υλικά και δεν περιέχει υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά.

10 **Μιξ Δημητριακών**. Μπορείς να βάλεις σκέτα δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα σε ένα σακουλάκι και να το έχεις πάντα μαζί σου. Αποτελεί ένα εύκολοκουβάλητο, χορταστικό και θρεπτικό σνακ για κάθε στιγμή.

Ο έβδομος κανόνας της [Μαγειρικής Οικονομίας](#) λέει “Κουβάλα το δικό σου κολατσιό και απέφυγε τα έτοιμα σνακ”. Με την παραπάνω λίστα μπορείς να βάλεις εύκολα αυτόν τον κανόνα στην καθημερινή σου ζωή!