

## Ιδέες για έξυπνα σνακ

**Αύριο ξεκινάει η νέα σχολική χρονιά. Τι μπορεί να πάρει ένα μικρό παιδί μαζί του στο σχολείο ή την εκδρομή, για να φάει στο διάλειμμα η όταν χρειάζεται λίγη ενέργεια ανάμεσα από τα γεύματα; Υπάρχουν εξαιρετικές πρακτικές λύσεις που όλοι μπορούν να εφαρμόσουν. Λύσεις που θα λατρέψουν όχι μόνο γευστικά αλλά και σωματικά, μιας και θα δίνουν στα παιδιά την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά για να είναι πάντα γεμάτα υγεία, ζωντάνια και ενέργεια!**



**Φρέσκα φρούτα** και κυρίως μπανάνα, τη βασίλισσα των σνακ ! Η ευκολοκουβάλητη λύση που δε χρειάζεται πλύσιμο και είναι χορταστική και νόστιμη. Άλλες ιδανικές φρουτεπιλογές για σνακ εκτός σπιτιού αποτελούν τα μανταρίνια και το μήλο!

**Αποξηραμένα φρούτα** όπως σταφίδες, χουρμάδες και βερίκοκα. Αν δε μπορείς να βρεις ή να κουβαλήσεις φρέσκα φρούτα, τα αποξηραμένα αποτελούν μία καλή εναλλακτική.

**Ξηροί καρποί**, ωμοί και ανάλατοι (αμύγδαλα, φουντούκια και καρύδια). Θρεπτικοί, δυναμωτικοί και συμπληρώνουν διατροφικά ένα φρούτο. Μία μπανάνα και 5 καρύδια είναι υπερπλήρες δυναμωτικό σνακ.

**Μπάρες δημητριακών** ολικής αλέσεως ή ξηρών καρπών και φρούτων. Το Μπορείς να φτιάξεις και τις δικές σου στο σπίτι! Ένα μικρό παστέλι με σουσάμι και μέλι είναι επίσης μία καλή επιλογή. [Δείτε εδώ σούπερ συνταγή σε βίντεο στην οποία μαγειρεύω για εσάς!](#)

**Ροφήματα, smoothies, και χυμούς** φρούτων ή λαχανικών που σε δροσίζουν και σε γεμίζουν ενέργεια. Προσοχή: Να είναι 100% φυσικοί. [Δείτε εδώ μία βιντεο-συνταγή για λαχταρισμό smoothie με γιαούρτι.](#)

**Καλές επιλογές:** Πολύσπορα κριτσίνια, κριθαρένια παξιμάδια, κουλούρι ή φρυγανιές ολικής με ελιές, βραστό αυγό, ελαφρύ στραγγιστό γιαούρτι ή ένα κομμάτι καλής ποιότητας τυρί.

**Τουοσνακ.** Ψάρι τόνος σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με Κρητικά παξιμαδάκια ολικής άλεσης. Ένα απόλυτα Μεσογειακό σνακ για κάθε στιγμή. [Δείτε αυτό το σχετικό βιντεάκι.](#)

**Μία σαλάτα** σε τάπερ. [Δείτε εδώ μία πολύχρωμη τουοσαλάτα](#) και εδώ ένα [σούπερ dressing για πράσινη σαλάτα.](#)

**Έξυπνα Σάντουιτς.** Μπορείς να ετοιμάσεις από το σπίτι ένα υγιεινό σάντουιτς με τόνο, ζαμπόν γαλοπούλας, ελαφρύ τυρί. Μην ξεχάσεις τα λαχανικά όπως πολύχρωμες πιπεριές ντομάτα και μαρούλι. [Δες εδώ μία βιντεο συνταγή με ένα απο τα αγαπημένα μου σάντουιτς.](#)

**Κομμένα λαχανικά** (αγγούρι, καρότο, πιπεριές, ντομάτα) με το αγαπημένο σου ντιπ. Μπορεί να είναι χούμους, κρέμα από αβοκάντο ή γιαούρτι.

**Μιξ Δημητριακών.** Μπορείς να βάλεις σκέτα δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα σε ένα σακουλάκι και να το έχεις πάντα μαζί σου.

Να και ένα σχετικό βιντεάκι:

## Θέλεις και άλλες ιδέες;

Ρίξε μια ματιά στις συνταγές για σνακ του νέου βιβλίου με τίτλο **“ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ”** το οποίο κυκλοφορεί τέλος Σεπτεμβρίου και που μπορείς να κερδίσεις στον [διαγωνισμό!](#) Περιέχει και μουσικό CD! [Πάτα εδώ.](#)



