

Τα καλύτερα σνακ για το γραφείο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διατροφικές Επιλογές

Με έξυπνες διατροφικές επιλογές μπορείτε να αποκτήσετε ενέργεια για να αντεπεξέλθετε στις καθημερινές απαιτήσεις του εργασιακού σας χώρου. Για αυτόν ακριβώς τον λόγο βρήκαμε εύκολες και γρήγορες επιλογές σνακ οι οποίες θα σας κρατήσουν όχι μόνο χορτάτους αλλά και σε εγρήγορση. Δείτε πιο κάτω τα καλύτερα σνακ για το γραφείο.

Μείγμα από αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς. Τα αποξηραμένα φρούτα αλλά και οι ξηροί καρποί θα σας εφοδιάσουν με την απαραίτητη ενέργεια ενώ είναι ο πιο υγιεινός συνδυασμός για σνακ στο γραφείο. Δημιουργήστε ένα μείγμα από 5 αμύγδαλα, μια κουταλιά της σούπας σταφίδες και cranberries ή αποξηραμένα βερίκοκα.

Φρούτα και πάλι φρούτα. Ένα μήλο ή μια μπανάνα είναι κατάλληλα σνακ καθώς επίσης και τα πορτοκάλια ή τα σταφύλια. Τα φρούτα θα σας κρατήσουν ενυδατωμένους. Επιπλέον, μπορείτε να επιλέξετε φράουλες και κεράσια τα οποία είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες.

Βρώμη. Η βρώμη θα μπορούσε να γίνει ένα χορταστικό σνακ για το γραφείο σας. Προσθέστε λίγο μέλι ή σταφίδες και ψιλοκόψτε καρύδια και θα έχετε ένα σνακ που θα σας κρατήσει χορτάτους για ώρες. Η βρώμη είναι πηγή φυτικών ινών, μειώνει την κακή χοληστερόλη και είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα.

Κράκερς ή μπάρες Granola. Τα κράκερς είναι η καλύτερη επιλογή για σνακ. Συνοδέψτε τα με λίγες ελιές ή με λίγη μαγιονέζα και θα έχετε ένα υπέροχο σνακ. Συγχρόνως, μπορείτε να φτιάξετε τις δίκες σας απολαυστικές μπάρες granola οι οποίες θα σας προσφέρουν πολλή ενέργεια.

Χούμους και λαχανικά. Ψιλοκόψτε τα λαχανικά σας (καρότο, αγγούρι, σέλινο) και συνοδέψτε τα με χούμους. Εναλλακτικά επιλέξτε sour cream με χαμηλή περιεκτικότητα λιπαρών.

Πηγή: offsite.com.cy