

12 лёгких перекусов, которые снабдят вас энергией на весь день



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/12-legkih-perekusov-kotorye-snabdyat-vas-energij-na-ves-den/>

1. Яблоки. Они содержат много витаминов и минералов, они также являются богатым источником флавоноидов и полифенолов, которые являются мощными антиоксидантами. Старайтесь есть их каждое утро и добавлять во фруктовые коктейли.

2. Бананы. Один из лучших источников калия, который помогает поддерживать нормальное кровяное давление и сердечную деятельность организма.

3. Красный перец. Он наполнен антиоксидантными витаминами А и С, которые необходимы для красоты вашей кожи. Если вы захотите сытно похрустеть, красный перец прекрасно подойдёт. Попробуйте обмакнуть его в соус во время вашего обеденного перекуса.

4. Натуральный тёмный шоколад. Если вы сладкоежка, натуральный тёмный шоколад совершенно точно удовлетворит эту тягу, и он лучше, чем десертные закуски, которые

содержат рафинированный крахмал, разрушающий витамины, необходимые для получения энергии. Но так как в состав шоколада входит сахар, следует ограничить его потребления примерно 57 грамм в день.

5. Тыквенные семечки. Эти семечки просто кладёшь таких минералов, как магний, железо и кальций, витамина К и белков. Будьте уверены, тыквенные семечки удовлетворят ваше желание перекусить, когда вам будет необходимо повысить свою работоспособность.

6. Морковь. Морковь содержит большое количество клетчатки, поэтому она будет отличным хрустящим способом подавить острый голод, не забывая при этом о правильном питании.

7. Овощной суп-пюре. Это необходимое количество овощей, и ваше тело может с лёгкостью впитать ставшие доступными питательные вещества, не затрачивая энергию на их расщепление.

8. Овсяная каша. Попробуйте есть овсяную кашу по утрам, а спустя 25 минут можно съесть какой-нибудь фрукт. Посыпьте кашу корицей для ещё большей пользы и аромата.

9. Зелёный салат. Зелёные овощи полны витаминов и минералов, которые довольно быстро перевариваются, поэтому вы чувствуете, как заряжаетесь энергией.

10. Ананас. Ананас легко усваивается и содержит фермент бромелайн, который способствует пищеварению и обладает очищающими свойствами. Опять же, не забудьте есть ананас на пустой желудок и не сочетайте его с другими продуктами.

11. Травяной чай. Вы можете выпить травяного чаю, если не хотите есть ночью, утром или в середине дня. Только убедитесь, что в нём нет кофеина.

12. Сушёный инжир. Сушёный инжир удивительно хорошо очищает кровь. Убедитесь, что выбранный вами производитель не добавляет в него сахар и другие добавки. Инжир содержит довольно большое количество сахара, поэтому следует ограничить размер порции несколькими штучками.