

## 5 низкокалорийных способов перекусить



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/5-nizkokalorijnyh-sposobov-perekusit/>

1) 90 ккал

Смешай 1/4 стакана нежирного йогурта с 1/2 стакана черники и малины.

2) 100 ккал

Приготовь салат, смешав маленький шарик нежирного сыра моцарелла, стакан помидоров черри и несколько свежих листьев базилика.

3) 85 ккал

Насладись чашечкой ароматного латте из обезжиренного молока (200 грамм)

4) 90 ккал

Перекуси небольшим яблоком с кусочком сыра чеддер.

5) 80 ккал

Смешай 1 персик среднего размера (или несколько штук кураги) и 50 грамм творога