Перекусы нужны организму, чтобы соблюдать энергетический баланс между приемами пищи, поддерживать уровень глюкозы в крови. Но с другой стороны, в этот момент в организм поступают дополнительные питательные вещества, и общий объем дневных калорий может незаметно возрасти – поэтому калорийность перекусов должна быть невысокой (100-200 ккал).

Какие перекусы лучше выбрать:

Фрукты, овощи, ягоды, соки (яблочный, морковный), цельнозерновые хлебцы или каши, обезжиренный йогурт или кефир, тунец в собственном соку, фасоль, сухофрукты, орехи (не более 30 грамм в день).

Какие перекусы вредны:

Чипсы, конфеты, жирное печенье, кондитерские изделия – эти продукты высококалорийны, при этом содержат мало полезных веществ.

Полезный совет: когда вы покупаете готовые продукты для перекуса внимательно изучите их состав, указанный на этикетке: большое количество калорий, сахар и трансжиры могут содержаться в самых неожиданных товарах, например, в батончике мюсли.

Вот несколько вариантов здоровых перекусов:

1. Мясо и продукты, содержащие белки

– 30 г нежирного мяса, рыбы или птицы

– 1 вареное яйцо

– 30 г лесных или грецких орехов

– 60 г тунца в собственном соку

2. Зерновые продукты

– 1 кусок цельнозернового хлеба (40 г)

– несколько цельнозерновых крекеров

– 1 стакан мюсли или овсяной каши (200 г)

3. Фрукты

– 1 стакан винограда, ягод (200 г)

– 1 банан, яблоко, апельсин (200 г)

4. Овощи

– 1 тарелка (200 г) приготовленных или свежих овощей (морковь, перец, капуста, сельдерей, листовой салат)

– 2 тарелки (400 г) салата или другой листовой зелени

5. Молочные продукты

– 1 стакан (200 г) молока, кефира или йогурта – обезжиренного или с низким (0-2%) содержанием жира

6. Напитки

– вода питьевая, минеральная

– 1 стакан (200 г) натурального фруктового сока с мякотью (без добавления сахара)

Планируйте перекусы заблаговременно: купите продукты, приготовьте, нарежьте и упакуйте фрукты или овощи, соберите все в один лоток. Если не подготовиться, велика вероятность съесть что-нибудь не слишком полезное, но доступное.