

7 Вкусных и Быстрых Перекусов для Занятых Людей

Не хватает времени на полноценный обед? Эта презентация предлагает 7 быстрых и питательных перекусов, идеально подходящих для занятых людей. Простые рецепты, которые помогут вам оставаться энергичными и продуктивными весь день!



по Nataliya Bashynska



1. Авокадо на рисовом крекере

Разрежьте авокадо и намажьте его на рисовый крекер. Добавьте щепотку соли и лимонный сок. Идеально для быстрого подпитывания полезными жирами и минимальной подготовки.



Полезно

Авокадо богато полезными жирами, которые дают чувство сытости и энергии.

Просто

Этот перекус легко приготовить, не нужно тратить много времени на готовку.



2. Яблоко с тахини и корицей

Нарежьте яблоко ломтиками, полейте ложкой тахини и посыпьте корицей. Тахини – это паста из кунжутных семян, богатая полезными жирами, клетчаткой и белком. Никакого сахара, только вкус и польза – это топливо для мозга и отличное средство для поддержания энергии.

1 Топливо для мозга

Яблоко - отличный источник глюкозы, необходимой для работы мозга.

2 Источник энергии

Тахини - богатый источник полезных жиров и белка.

3 Вкусный и полезный

Корица добавляет приятный аромат и способствует поддержанию уровня сахара в крови.

3. Греческий йогурт с кокосовой стружкой и какао

Возьмите греческий йогурт и добавьте ложку кокосовой стружки и посыпьте небольшим количеством какао-порошка. Не нужно мешать – просто макайте ложкой и наслаждайтесь! Такой перекус сделает ваш день чуть сладче, без вреда для фигуры.



Кокосовая стружка

Добавляет сладость и приятный аромат.



Какао-порошок

Сделает ваш день чуть слаще без лишнего сахара.



Греческий йогурт

Источник белка и полезных бактерий.



4. Огурцы с хумусом

Нарежьте огурец на толстые кружочки и добавьте по ложечке хумуса на каждый кружок. Это и вкусно, и полезно, и занимает буквально минуту.



1

Вкус

2

Польза

Огурцы богаты водой и витаминами, а хумус - источником белка и клетчатки.

3

Скорость

Этот перекус можно приготовить за считанные секунды.



5. Финики с орехами

Финики с начинкой — это десертный перекус для тех, кому хочется чего-то сладкого. Просто разрежьте финик, выньте косточку и внутрь поместите миндаль или грецкий орех. Однако помните, что финики имеют высокий гликемический индекс, что может вызвать резкий скачок уровня сахара в крови. Поэтому лучше ограничиться всего парой штук, чтобы избежать нежелательных колебаний сахара.

1

Вкусный

Сладость фиников прекрасно сочетается с орехами.

2

Полезный

Орехи - источник белка, клетчатки и полезных жиров.

3

Умеренность

Финики содержат много сахара, поэтому не стоит злоупотреблять ими.

6. Сэндвич из банана и арахисового масла

Разрежьте банан вдоль и намажьте арахисовое масло между половинками — ваш быстрый сэндвич готов! Учтите, что спелые бананы содержат много сахаров, что может привести к резкому подъёму уровня сахара в крови. Чтобы этого избежать, выбирайте немного зеленоватые бананы — они медленнее усваиваются и обеспечивают более стабильный уровень энергии. Богат клетчаткой, магнием и просто дарит заряд бодрости.

1

Быстро

Этот сэндвич можно сделать за несколько секунд.

2

Сытно

Арахисовое масло - источник белка и полезных жиров.

3

Энергетически

Банан - источник клетчатки, магния и калия.



7. Замороженные виноградные шары

Купите виноград, заморозьте его — и вот вам освежающий и сладкий перекус, который легко держать в морозилке. Хотя это не самый низкокалорийный вариант, он точно лучше, чем батончик 'Марс' или прочие вкусняшки, и приносит удовольствие!

1

Просто

2

Вкусно

3

Полезно

