

## Υγιές κολατσιό

Το στομάχι σας γουργουρίζει αλλά το μεσημεριανό είναι ώρες μακριά. Φλερτάρετε τα μπισκότα στον πάγκο, αλλά ξέρετε ότι θα νιώθετε ένοχοι αν ενδώσετε. Αν σκέφτεστε ότι η καλύτερή σας επιλογή είναι να αποφύγετε το κολατσιό εντελώς και να περιμένετε μέχρι το γεύμα, ξανασκεφτείτε το.

Υπάρχει μια πληθώρα από ενδιάμεσα που μπορείτε να ταιριάσετε στην υγιεινή σας ζωή, γι' αυτό δεν χρειάζεται να τα αποφεύγετε. Αντίθετα, οργανωθείτε από πριν, με την ποικιλία, το μέτρο και την ισορροπία στο μυαλό σας. Ανακαλύψτε γιατί και πώς τα υγιεινά ενδιάμεσα εναρμονίζονται στην υγιεινή ζωή και δημιουργικά ικανοποιήστε την πείνα σας.

Μπορεί να νιώθετε ενοχές για τα ενδιάμεσα, αλλά δεν είναι απαραίτητως άσχημα. Κατ' ακρίβεια, τα μικρά συχνά γεύματα μπορεί να αποδειχτούν ευεργετικά. Ορίστε πως:



- **Έλεγχος της υπερφαγίας.** Αν η κατανάλωση μερικών κράκερ ολικής άλεσης, ενός φρούτου ή κομμάτια λαχανικών σας κρατούν από το να βάλετε δεύτερη και τρίτη μερίδα στο πιάτο σας σε κάθε γεύμα, τότε οι ολικές θερμίδες της μέρας σας θα είναι σε σύνολο πιο λίγες.
- **Επιπρόσθετη ενέργεια και θρεπτικές ουσίες.** Τα παραδοσιακά, σπιτικά φαγητά έχουν παραμεριστεί λόγω της πολυάσχολης ζωής μας. Ένα καλό ενδιάμεσο θα μας δώσει μερικά από τα χαμένα θρεπτικά συστατικά.
- **Ικανοποίηση για μικρά στομάχια.** Το στομάχι των μικρών παιδιών και των ηλικιωμένων χωράει περιορισμένες ποσότητες φαγητού γι' αυτό τα ενδιάμεσα είναι ιδανικά.

Συγχωνεύστε υγιεινά και προγραμματισμένα ενδιάμεσα στο καθημερινό σας μενού αντί να «τρώτε μεταξύ των γευμάτων». Μπορείτε να διαλέξετε από τους ακόλουθους καταλόγους που είναι χωρισμένοι σε κατηγορίες ανάλογα με τις θερμίδες που περιέχουν.

### ΚΑΤΩ ΑΠΟ 50 ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Φέτες αγγουριού	½ φλιτζάνι	7
Τυρί από κρέμα γάλακτος (Cream cheese)	1 κουταλάκι	16
Κολοκύθι σε λωρίδες	1 φλιτζάνι	18
Fudge topping	1 κουταλάκι	20
Ντομάτες μικρές (Cherry)	6	26
Σκορδόψωμο	2 φέτες	30
Φιστικοβούτυρο	1 κουταλάκι	32
Ροδάκινο	1 μέτριο	37

Φράουλες	1 φλιτζάνι	45
Kiwi fruit	1 μέτριο	46
Παστοί χουρμάδες	2	46
Παστά σύκα	1 μεγάλο	47

#### ΚΑΤΩ ΑΠΟ 100 ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Μπισκότα βανίλιας	2	50
Παστά δαμάσκηνα	5	50
Κύβοι πεπονιού	1 φλιτζάνι	57
Μάγκο	½ μικρό	68
Τόνος (σε νερό)	60 γραμμάρια	70
Μπισκότα	2 μικρά	75
Μισό Bagel	μικρό	75
Αναρή	30 γραμμάρια	75
Κράκερ	2	77
Saltines	6	78
Πίτα	½	79
Πόπκορν	3 φλιτζάνια	93

#### ΚΑΤΩ ΑΠΟ 150 ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΜΕΡΙΔΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ
Ζαχαρολιχουδιές (marshmallows)	2	100
Graham crackers	3	100
Ψωμί σίκαλης	4 φέτες	100
Μπανάνα	1 μέτριο	106
Μαύρο ρύζι	½ φλιτζάνι μαγειρεμένο	108
Καλαμπόκι με κρέμα	½ φλιτζάνι	110
Animal crackers	10	112
Γλυκοπατάτα	120 γραμμάρια	118
Τυρί μοτσαρέλα	25 γραμμάρια	120
Μπισκότα με σύκο	2	120
English muffin	1	135
Χυλός βρώμης μαγειρεμένος	1 φλιτζάνι	146