

PATARIMAI

1.

UŽKANDŽIUS PASIRUOŠKITE IŠ ANKSTO

Jei išalksite tarp valgių (tarp pusryčių ir pietų arba tarp pietų ir vakarienės), labai naudinga turėti iš anksto paruoštą sveikatai palankų užkandį. Taip sumažinsite pagundą suvalgyti sveikatai nepalankių produktų.

2.

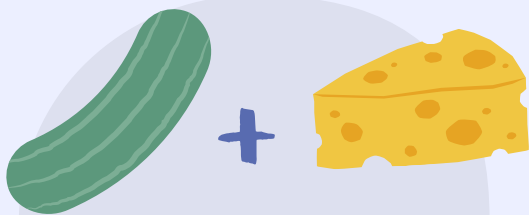
UŽKANDŽIAI NAUDINGI MŪSŲ SVEIKATAI

Subalansuotas užkandis suteikia stabilios energijos ir padeda susikaupti, o tai juk taip svarbu prasidėjus mokslo metams.

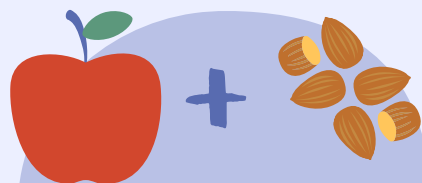
3.

KAS YRA SVEIKATAI PALANKUS UŽKANDIS?

Svarbiausia, kad užkandis nebūtų vien angliavandenis (pvz.: trapaties, duona, vaisius), bet turėtų ir baltymų bei riebalų (pvz.: riešutai, humusas, sūris).

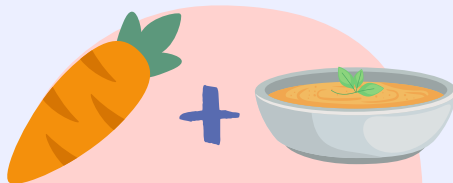


AGURKAS SU
SŪRIU

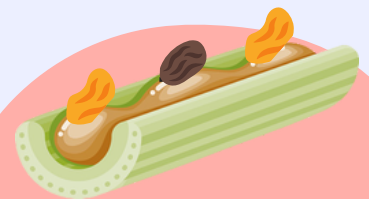


OBUOLYS IR SAUJA
MIGDOLŲ

PAVYZDŽIAI



MORKYTĖS SU
HUMUSU



SALIERO KOTELIS,
RIEŠUTŲ KREMAS IR
RAZINOS