



SVEIKATAI PALANKI UŽKANDŽIŲ DĖŽUTĖ

Ar žinai, kaip išsirinkti tinkamiausią užkandį kiekvieną dieną? Pateikiame keletą patarimų, kurie gali padėti kasdien susidėti ne tik skanią, bet ir sveikatai palankią užkandžių dėžutę.

PLANAVIMAS

Pirmasis etapas yra **PLANAVIMAS**. Labai svarbu užkandžius planuoti iš anksto, kad pajutę alkį turėtumėte sveikatai palankią užkandžio alternatyvą.



Įsigyk gražią ir patogią užkandžių dėžutę, kuri tau patiktų.



Pagalvok apie savo dienvartę ir nuspręsk, kiek užkandžių tau reikės tą dieną.



Stenkis kiekvieną dieną rinktis vis kitokius užkandžius, kad jie neatsibostų.



Stenkis įsidėti tiek maisto, kiek jo tikrai suvalgysi. Paliktas maistas praranda savo fizines savybes ir jo nebesinori valgyti kitą kartą.

KRITERIJAI

Svarbu ne tik planuoti, bet ir tinkamai atsirinkti sveikatai palankų užkandį. Renkantis maistą, labai svarbu atkreipti dėmesį į maisto produkto etiketę, kokie kiekiai maistingų medžiagų joje yra nurodyti.

100 g produkto iki 5 g cukraus

Rinkis maisto produktus, kuriuose yra mažai pridėtinio cukraus.

100 g produkto iki 0.3 g druskos

Rinkis maisto produktus, kurie turi mažai druskos.

100 g produkto nuo 6 g skaidulų

Didelį skaidulų kiekį turintys užkandžiai, neeis tau išalkti iki pagrindinio maisto.

Rinkis augalinės kilmės, o ne gyvūninės kilmės riebalus

Rinkis maisto produktus, kuriuose yra sveikatai palankių riebalų.

PAVYZDŽIAI

Įvertinę visus pirmiau pateiktus kriterijus, pateikiame sveikatai palankių užkandžių pavyzdžius, kuriais drąsiai galite pajavairinti savo užkandžių dėžutę.



Vaisiai ir uogos neturi pridėtinio cukraus, todėl tai puikus užkandžių pasirinkimas.



Sūris ir jo produktai turi daug baltymų ir puikiai tiks tavo užkandžių dėžutėje.



Sumuštinis su daug daržovių aprūpins tavo organizmą ir skaidulomis, ir vitaminais.



Riešutai yra puikus užkandis, kuris praturtins tavo organizmą sveikatai palankiais riebalais.