

detkityumen.ru

## 12 здоровых перекусов, которые снабдят Вас энергией

**Яблоки.** Они содержат много витаминов и минералов, они также являются богатым источником флавоноидов и полифенолов, которые являются мощными антиоксидантами. Старайтесь есть их каждое утро и добавлять во фруктовые коктейли.

2. **Бананы.** Один из лучших источников калия, который помогает поддерживать нормальное кровяное давление и сердечную деятельность организма.

3. **Красный перец.** Он наполнен антиоксидантными витаминами А и С, которые необходимы для красоты вашей кожи. Если вы захотите сытно похрустеть, красный перец прекрасно подойдёт. Попробуйте обмакнуть его в соус во время вашего обеденного перекуса.

4. **Натуральный тёмный шоколад.** Если вы сладкоежка, натуральный тёмный шоколад совершенно точно удовлетворит эту тягу, и он лучше, чем десертные закуски, которые содержат рафинированный крахмал, разрушающий витамины, необходимые для получения энергии. Но так как в состав шоколада входит сахар, следует ограничить его потребления примерно 57 грамм в день.

5. **Тыквенные семечки.** Эти семечки просто кладёз таких минералов, как магний, железо и кальций, витамина К и белков. Будьте уверены, тыквенные семечки удовлетворят ваше желание перекусить, когда вам будет необходимо повысить свою работоспособность.

6. **Морковь.** Морковь содержит большое количество клетчатки, поэтому она будет отличным хрустящим способом подавить острый голод, не забывая при этом о правильном питании.

7. **Овощной суп-пюре.** Это необходимое количество овощей, и ваше тело может с лёгкостью впитать ставшие доступными питательные вещества, не затрачивая энергию на их расщепление.

8. **Овсяная каша.** Попробуйте есть овсяную кашу по утрам, а спустя 25 минут можно съесть какой-нибудь фрукт. Посыпьте кашу корицей для ещё большей пользы и аромата.

9. **Зелёный салат.** Зелёные овощи полны витаминов и минералов, которые довольно быстро перевариваются, поэтому вы чувствуете, как заряжаетесь энергией.

10. **Ананас.** Ананас легко усваивается и содержит фермент бромелайн, который способствует пищеварению и обладает очищающими свойствами. Опять же, не забудьте есть ананас на пустой желудок и не сочетайте его с другими продуктами.

11. **Травяной чай.** Вы можете выпить травяного чаю, если не хотите есть ночью, утром или в середине дня. Только убедитесь, что в нём нет кофеина.

12. **Сушёный инжир.** Сушёный инжир удивительно хорошо очищает кровь. Убедитесь, что выбранный вами производитель не добавляет в него сахар и другие добавки. Инжир содержит довольно большое количество сахара, поэтому следует ограничить размер порции несколькими штучками.

по материалам группы [Кулинария](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2751/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category141/2751/)