10 skanių ir sveikų užkandžių idėjų

SVARBU, KAD UŽKANDŽIAI BŪTŲ NE PAKEIČIANT PAGRINDINIUS VALGYMUS, O 2-3 KARTUS PER DIENĄ.

1. DARŽOVĖS SU BALTYMŲ TURTINGAIS PRODUKTAIS.

2. DARŽOVIŲ IR SŪRIO VĖRINUKAI.

3. VAISIŲ SALOTOS AR VĖRINUKAI.

4. GARUOSE RUOŠTOS DARŽOVĖS.

5. KONSERVUOTI PRODUKTAI.

Alyvuogės, pupelės, avinžirniai ir t.t.

6. SVEIKUOLIŠKI VISO GRŪDO SUMUŠTINIAI.

7. RIEŠUTŲ SVIESTAS SU PRIEDAIS.

8. DŽIOVINTI VAISIAI IR RIEŠUTAI.

9. JOGURTO, VARŠKĖS IR VAISIŲ DESERTAI.

10. VAISIŲ TYRELĖS, KOKTEILIAI.

Rekomenduojama, kad užkandžiai būtų subalansuoti, kad kiekvieno valgymo metu gautume baltymų, riebalų, angliavandenių ir mikro medžiagų (vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų).

SVEIKATAI PALANKUS

www.sveikataipalankus.lt

Facebook: Sveikatai palanki mityba