



ZDROWE PRZEKĄSKI

Zastanawiasz się, co zabrać ze sobą na zawody do przekąszenia między konkurencjami? Nie wiesz, co jeść w czasie przerw w szkole lub pracy? Szukasz pomysłu na zdrową i energetyczną przekąskę? Oto nasze propozycje.

1. Banan
2. Sałatka z ulubionych owoców z dodatkiem jogurtu naturalnego
3. Pestki dyni, słonecznika
4. Czekolada gorzka
5. Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z chudą wędliną lub serem białym
6. Wafle ryżowe
7. Jogurt naturalny z płatkami owsianymi
8. Koktajl z ulubionych owoców i mleka lub jogurtu naturalnego
9. Orzechy, migdały
10. Suszone owoce

Pamiętajcie, w zdrowym ciele – zdrowy duch!