لائحة بالوجبات الخفيفة المنخفضة الكربوهيدرات



كثيرة هي الأقوال التي تتحدث عن أهمية الوجبات الخفيفة في حياة الإنسان الغذائية، ولكن ليست كلّ الوجبات الخفيفة صحّية ومغذية، واليوم تقدم مجلة «ويب إم دي» اقتراحات لوجبات خفيفة صحّية ذات نسب منخفضة من الكربوهيدرات:

- كوب من شرائح التفاح مع القليل من الجبن، وجبة خفيفة تحتوي على 10 غرامات من الكربوهيدرات فقط، وتقدم للجسم الألياف والدهون والبروتينات المطلوبة.

- الأفوكادو، حيث إن ربع حبة أفوكادو مهروسة كافية لتكون وجبة خفيفة مشبعة، قليلة الكربوهيدرات وغنية بالألياف والدهون المفيدة لصحة القلب.

- الزبادي والخيار، على أن تتناول كوباً من الزبادي قليل الدسم، ومعه حبة خيار واحدة.

- شرائح ديك الرومي المشوية مع الخردل الطبيعي وتؤكل بالخس الطازج المغسول جيداً.

- كوب من الجبن الأبيض والتوت يمنحك طعماً مشابهاً لكعكة الجبن الشهية، لكن بأقل دسم وكربوهيدرات.

- حبتان من الكرافس وملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني، كافية لأن تكون وجبتك الخفيفة الشهية باقل من 9 غرامات من الكربوهيدرات.

- بيضة مسلوقة جيداً، تحتوي على ما لايزيد على غرام واحد من الكربوهيدرات وغنية بالبروتين والغذاء الطبيعي كما أنها تشعرك بالشبع.