***Για ένα Καλό γεύμα!!!***

***Τι συνιστά ένα υγιεινό κολατσιό;***

Τα ίδια πράγματα με τη γενικά υγιεινή διατροφή:

1. Καλή πηγή υδατανθράκων (φρούτα, λαχανικά, μαύρο ψωμί του τοστ ή πολύσπορο, πίτα ολικής άλεσης, δημητριακά ολικής άλεσης, κουλούρι Θεσσαλονίκης πολύσπορο, φρυγανιές σικάλεως, κριθαρένιο παξιμάδι),

2. Πρωτεϊνών (γαλοπούλα βραστή, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, αυγό βραστό, γάλα και γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά),

3. Υγιεινών λιπών (ξηροί καρποί και κυρίως αμύγδαλα, αβοκάντο, ταχίνι).

***Κάποιες καλές επιλογές σνακ***

* 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης (πολύσπορο κατά προτίμηση!)
* 1 τοστ με: 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (60 γρ), 1 λεπτή φέτα γαλοπούλα βραστή (όχι καπνιστή), 1 λεπτή φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά όπως μερικές φέτες ντομάτας, λίγο αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο (χωρίς καθόλου βούτυρο!)
* 1 τοστ με: 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (60 γρ), 50 γρ τόνος σε νερό ή σολωμός ή κοτόπουλο ή 1 αυγό βραστό και λαχανικά όπως μερικές φέτες ντομάτας, λίγο αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο (χωρίς καθόλου βούτυρο!)
* 1 τοστ με: 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης (60 γρ), 2 κοφτά κουτ. του γλυκού ταχίνι ή φυστικοβούτυρο (χωρίς καθόλου βούτυρο!)
* 1 μεσαία αραβική πίτα (ολικής άλεσης κατά προτίμηση!) + 1 λεπτή φέτα γαλοπούλα βραστή (όχι καπνιστή), 1 λεπτή φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά όπως μερικές φέτες ντομάτας, λίγο αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο (χωρίς καθόλου βούτυρο!)
* 1 μεσαία αραβική πίτα (ολικής άλεσης κατά προτίμηση!) + 50 γρ τόνος σε νερό ή σολομός ή κοτόπουλο ή 1 αυγό βραστό και λαχανικά όπως μερικές φέτες ντομάτας, λίγο αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο (χωρίς καθόλου βούτυρο!)
* 2 μέτρια φρούτα εποχής
* 2 χούφτες αποξηραμένα φρούτα όπως δαμάσκηνα, σύκα, σταφίδες, ανανάς, παπάγια, κράνμπερι, γκότζιμπέρι + 10 ανάλατα αμύγδαλα
* Όσα ωμά λαχανικά θέλει όπως αγγούρια, καρότα ή ντοματίνια + 10 ανάλατα αμύγδαλα
* 1 κεσεδάκι γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (2%) σκέτο ή με γεύση από κάποιο φρούτο + 1 φρυγανιά σικάλεως
* 3 μικρά κριτσίνια πολύσπορα, καρότου, καλαμποκιού ή με σπανάκι (όχι με τυρί!) + 1 λεπτή φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά
* 3 κρακεράκια ολικής άλεσης ή 3 φρυγανιές σικάλεως + 1 λεπτή φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά
* 1 κανονικό κομμάτι σπιτική πίτα με λαχανικά (σπανακόπιτα, πίτα με άνηθο, πρασόπιτα, μανιταρόπιτα, κολοκυθόπιτα) ή σπιτική τυρόπιτα
* 1 ατομικό σταφιδόψωμο
* 1 παστέλι
* 1 μπάρα δημητριακών σπιτική ή από το φούρνο (αποφύγετε αυτές του εμπορίου): Αυτή η επιλογή μέχρι 1 φορά/εβδομάδα!
* 1 μικρό κομμάτι 30 γρ σπιτικό κέικ, όπως με καρότο ή με μπανάνα φτιαγμένο με στέβια αντί για ζάχαρη, γάλα ελαφρύ (πράσινο), ασπράδια αυγών αντί κρόκους και αλεύρι ολικής άλεσης: Αυτή η επιλογή όχι βέβαια πολύ συχνά, αλλά περιστασιακά!