

Què menjar entre hores sa

16/08/2024

Si ets dels que sempre té gana, però està intentant guardar la línia, aquí et donem una llista d'aliments clau per a un pica-pica saludable.

Per què és important triar un pisolabis saludable

Picar entre hores és beneficiós per a la salut, perquè així el cos es manté sempre actiu i es prepara per al pròxim menjar. No obstant això, és important fer-ho amb seny, i tenir en compte la qualitat del pisolabis i la quantitat, sobretot si piques per avorriment, per a no sentir-te culpable després.



Aliments saludables per menjar entre hores

1. Una peça de fruita

Sempre s'ha sentit això d'una poma a mitjan matí com a consell, i res més lluny de la realitat, perquè la poma conté pectina, una fibra soluble que forma un tipus de gel en l'estómac, reduint així l'apetit, a més, la pectina en el sistema digestiu retarda la digestió, allargant la sensació de sacietat havent dinat.

Altres fruites de baix contingut calòric com la poma, que funcionen perfectes com a snack, serien els gerds, les maduixes, la síndria, el meló i el [kiwi](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00022.xml].

2. Verdures fresques

Les verdures fresques també poden ser un altre dels aliments beneficiosos per alleujar la fam, ja que totes elles són opcions saludables, nutritives i baixes en calories.

Potser, les verdures més idònies per picar entre hores siguin la pastanaga, l'api, el cogombre o els raves, més coneguts com a crudités, famosos per acompanyar l'hummus. Així mateix, podríem afegir els tomàquets cherry, una opció ideal per grandària i sabor.

3. Fruita seca

La [fruita seca](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00022.xml] són unes bones aliades a l'hora de picar, però n'hi ha prou amb un grapat perquè són molt calòriques. El ventall de fruita seca és molt ampli i qualsevol pot ser una bona opció com a pisolabis saludable i nutritiu, gràcies a la seva aportació en greixos naturals i fibra.

Les ametlles serien una aposta segura, a més són riques en vitamina E i magnesi; els festucs són rics en vitamina B6, proteïnes i baixos en calories; les nous, perfectes com a font d'àcids grassos omega-3; les avellanes, contenen àcid fòlic i antioxidants; finalment, els anacards, font de magnesi, coure i zinc.

4. Un iogurt

El iogurt també pot ser un mos sa per matar el cuc, perquè a més de proteic, tenir un alt contingut en calci i afavorir la salut intestinal, presenta una major digestibilitat que la llet. Si ho desitges, també pots triar opcions veganes, com el iogurt de soia o el de llet de coco.

Així mateix, pots agregar-li algun topping, com a fruites o fruita seca, o decidir-te pels iogurts de sabors.

5. Una llesca de pa integral

El pa sempre ha estat en el punt de mira de moltes dietes, però una llesca de pa integral aporta aproximadament 82 calories, 1 g de greix, 4 g de proteïna i 13,8 g d'hidrats, gram a dalt, gram a baix, depenent de la marca i el tipus de pa.

Una llesca de pa multicereal, per exemple, és més densa, la seva font de carbohidrats complexos i fibra i et mantindrà saciat durant més temps.

6. Ous

Els ous sempre desperten moltes falses creences, entre elles que no es poden menjar tots els dies, que engreixen, que tenen molt colesterol, que són millor bullits i un llarg etcètera. Podem desmitificar tot aquest dir de la gent i regir-nos pel que realment aporta l'ou.

Els ous contenen proteïnes de gran valor biològic, vitamina A, D, E, B12, àcid fòlic, ferro, seleni i és baix en greixos saturats, de manera que no afecta el colesterol.

7. Civada

La civada també pot formar part d'aquest grup d'aliments per calmar la gana, ja que aquest cereal conté una gran quantitat de fibra soluble d'absorció lenta, la qual cosa evita que piquis abans d'hora.

Pots preparar-la de moltes maneres gràcies a la seva versatilitat en la cuina. Les més populars seria: com a batut de civada en la liquadora, porridge amb aigua o llet, pastissos, galetes de civada, barretes o granola.

Tria alguna d'aquestes opcions nutritives perquè picar entre hores no sigui un pecat!



Fermentació làctica: la guia completa [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00057.xml>]

Si encara no saps com es fa el iogurt o el formatge, estàs en el lloc correcte. Aquí aprendràs què és la fermentació, el seu procés, els beneficis i el fàcil que és fer-ho a casa. Posa't a la feina i millora la teva dieta!