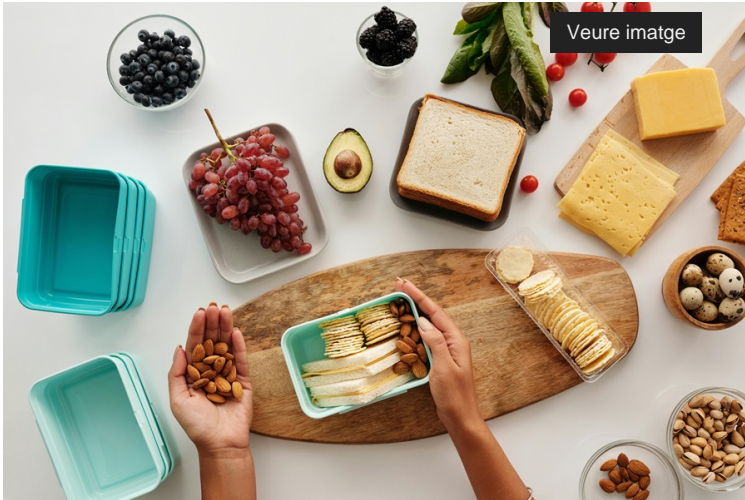


7 idees de berenars saludables

16/10/2024



Si a la tarda t'assalten la gana i l'ansietat, estàs en el lloc correcte. Aquí et deixem 7 idees de berenars fàcils i saludables com a salvavides per quedar-te satisfeta i mantenir-te activa fins al sopar.

Per què és important berenar?

L'opinió popular que en fer-se gran cal eliminar el berenar per reduir la ingesta de calories no sempre és la millor opció. La realitat és que cal triar bé el berenar i no saltar-se'l, perquè reforça l'energia fins a l'hora del sopar

i així no s'arriba amb tanta gana ni ansietat.

Característiques d'un berenar saludable

La clau perquè un berenar sigui saludable seria eliminar tots aquells aliments que continguin sucres afegits, refinats o greixos poc saludables com les galetes, patates fregides, begudes energètiques, brioixeria industrial, melmelada industrial o els sucus embotellats.

Una altra de les característiques per a un berenar perfecte seria consumir una porció adequada que combini proteïna, carbohidrats i greixos saludables.

7 Idees per berenar sa

Aquí tens 7 idees de berenars saludables tant dolços com salats que pots preparar fàcilment:

1. Iogurt natural amb fruites i llavors

La combinació de iogurt amb fruites i fruita seca o llavors és molt pràctica i ràpida de preparar. A més, nutricionalment és una opció molt nutritiva, perquè la mescla aporta proteïnes d'alta qualitat, calci, vitamina B2 i B12, fibra, antioxidants, probiòtics i omega-3.

Com a fruita pots afegir-li mango, kiwi, maduixes o nabius per donar-li el toc de vitamina C que li falta a la mescla.

2. Palitos de verdures amb hummus

L'hummus amb palitos de pastanaga, api, cogombre i pebrot vermell o verd seria un bon berenar salat i fitness. Aquesta proposta té una aportació elevada en proteïna vegetal, ferro, magnesi, potassi i fòsfor de base. Depenent de les verdures que hi afegeixes pots aportar al berenar: vitamina A i carotenoides de la pastanaga i vitamina C del cogombre i el pebrot.

3. Batut de fruites i verdures

El batut de fruites i verdures és molt saludable i més lleuger, sobretot si li afegeixes verdura de fulla verda com a espinacs, perquè el resultat tindrà menys sucres i menys calories.

Perquè el batut sigui més equilibrat, faltaria afegir-li una mica de proteïna, per exemple, fer el batut amb llet de vaca o de soia en lloc d'aigua, afegir-li llavors o alguna crema de fruits secs.

4. Torrada integral amb avocat i gall dindi

Si per horaris sopes tard o prefereixes sopar una cosa lleugera, berenar una torrada integral amb avocat i gall dindi és una bona opció, perquè és un berenar molt saciant, ple de greixos saludables, proteïnes magres i fibra.

5. Fruits secs i fruita deshidratada

Si no tens temps per a una preparació, estàs fora de casa o a punt d'entrar al gimnàs, una bona opció de berenar són els fruits secs i la fruita deshidratada. Si els combines, seria perfecte, perquè junts tenen una bona aportació nutricional a nivell de greixos saludables, proteïnes vegetals, fibra i carbohidrats.

Una mescla perfecta seria un grapat d'ametlles amb nous i nabius deshidratats.

6. Formatge fresc amb mel i nous

En un minut pots tenir llest per berenar la clàssica terrina amb formatge fresc de burgos, un grapat de nous i 2 cullerades de mel. Aquest trio és una opció molt saludable, ja que el formatge fresc és molt baix en calories i grasses, mentre que les nous i la mel li aporten major sacietat, textura i greixos saludables.

7. Barreta de civada casolana

Existeixen diverses receptes per poder elaborar barretes de civada casolanes, tant si les vols cuinar en airfryer com en forn o paella. Qualsevol opció és saludable, amb productes naturals, sense sucres afegits ni productes químics. A més, pots personalitzar-la amb els productes que més t'agradin: avellanes, nous, sèsam, llinosa, mel, passes, dàtils, xocolata negra, etc.



Què menjar entre hores sa [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00028.xml>]

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.