

Tutti i cibi con poche calorie da mangiare senza sensi di colpa

Data: 7 maggio 2017 | Autore: Emanuela Salerno



Sono tanti e sono insospettabilmente gustosi, sono i cibi con pochissime calorie che consentiranno di soddisfare le voglie più disparate senza però provocare i temutissimi sensi di colpa.

Noi ve ne segnaliamo addirittura 25:

- 1) Voglia di panino? Riducete al massimo le calorie sostituendo il pane con un “wrap” formato da due fette di tacchino, una fetta di formaggio e pomodori, il tutto avvolto in una foglia di lattuga romana. Uno spuntino ricco di calorie ed a basso valore calorico.
- 2) Muffin light, ne esistono davvero tanti in commercio, basta solamente leggere attentamente le etichette per potersi concedere uno sfizio goloso senza preoccuparsi troppo per la linea.
- 3) Spuntino light? Facile tagliate a fette un cetriolo, ricco di acqua e povero di calorie, e gustatelo con un velo di crema al formaggio. Per farvi sentire ancora meno in colpa vi sveliamo un segreto: il cetriolo è uno degli alimenti a così dette calorie negative in quanto il nostro corpo spreca più calorie per digerirlo di quelle che effettivamente apporta (solo 16 per 100 grammi). Buono a sapersi vero?
- 4) Altro spuntino veloce e dietetico: 40 gr di pane e 20 gr di marmellata. Solo 160 calorie ma tutto il gusto dolce di cui si ha bisogno!
- 5) Popcorn! Ebbene sì, i pop corn sono un alimento consigliato nelle diete, perché ricchi di sali minerali e vitamine, ovviamente se consumati senza sale e senza condimento. Rinuncerete al burro ma non allo sfizio!
- 6) Colazione veloce? Un caffè amaro o, se proprio non potete farne a meno, dolcificato con edulcoranti dietetici, ed un biscotto sono sicuramente meglio, dal punto di vista calorico, di frappuccino e cornetto. Un ottimo compromesso per non rinunciare del tutto al piacere goloso.

- 7) Patatine? Non le solite, ma le cips di mela, con le loro 50 calorie per 100 gr saranno uno snack di cui vi innamorerete. Attenzione a quelle in commercio, spesso sono dolcificate con lo zucchero e, quindi, le calorie sono triplicate. Possono essere anche realizzate in casa: basterà tagliare una mela a fettine sottili e metterla in forno a 100° per 40 minuti.
- 8) Voglia di dolce? Provate a soddisfarla con un cracker con poca ricotta e una spolverata di cannella. 115 calorie che vi aiuteranno a rimanere sazi più a lungo.
- 9) Crackers integrali e crema di avocado. Solo 150 calorie per uno spuntino gustoso e sano. L'avocado, infatti, contiene acidi grassi sani come quelli contenuti nell'olio di oliva e nella frutta secca.
- 10) Una mela al giorno ... sicuramente uno degli spuntini migliori e maggiormente consigliato da nutrizionisti e dietologi. La mela è definita il frutto della salute: è, infatti, ricca di sostanze antiossidanti, antinvecchiamento e che prevengono il rischio di tumori.
- 11) Fan delle tortilla cips? Se proprio non potete farne a meno accontentatevi di 7 tortilla con un pomodoro tagliato a cubetti. Sarà sicuramente uno spuntino a basso contenuto di grassi ma ad alto tasso di gusto.
- 12) Voglia di gelato? Sostituitelo con uno yogurt greco condito con un cucchiaino di miele ed una manciata di fragole. 140 calorie, un pieno di proteine e sicuramente meno grassi di un gelato.
- 13) Cereali a colazione? Via libera se si tratta però di prodotti a basso contenuto di zuccheri e sodio. Occhio alle etichette! Spesso, infatti, viene utilizzato lo sciroppo di glucosio che, purtroppo, non è di aiuto se volete stare attenti alla linea.
- 14) Biscotti? Sì se fai da te. Provate un cookie fatto con farina di avena, una banana schiacciata e gocce di cioccolato. Sicuramente più ricco di fibre di tanti altri snack ed altamente soddisfacente per il palato.
- 15) Voglia di pizza? Provate a sostituirla con una frittata di due uova sbattute condita con salsa di pomodoro ed una manciata di mozzarella.
- 16) Proprio non riuscite a rinunciare al gelato? Gustatelo al posto del pranzo e, preferibilmente, scegliete le varianti alla frutta piuttosto che le creme.
- 17) Altro spuntino light: carote pelate e hummus di ceci. Solo 166 calorie di gusto!
- 18) Snack di alghe di sesamo, uno spuntino alternativo alle patatine, con sole 30 calorie e 2,5 gr di grassi per porzione. Provare per credere.
- 19) Banana e cioccolato fondente sono un'ottima combinazione energizzante, ricca di magnesio e potassio (banana) e antiossidanti (cioccolato). Solo 140 calorie e 5 gr di grassi.
- 20) Aperitivo? Perché non provate al posto delle solite noccioline i ceci? Provate utilizzando una lattina di ceci, scolati e sciacquati e conditi con olio e paprika. Cuoceteli in forno a 200 per circa 35 minuti. Una porzione apporta solo 107 calorie, ma è ricca di fibre e proteine.
- 21) Snack pronti? Sceglietene uno con nocciole e cioccolato fondente. Circa 200 calorie, ma un impareggiabile gusto che soddisferà i palati più golosi.
- 22) Passione per la Nutella? Limitatevi ad un cucchiaino, una piccola concessione di gusto e 100 calorie per non farsi troppi sensi di colpa.
- 23) Sostituite i milk shake (che possono arrivare anche a 1000 calorie) con i frullati di sola frutta. Noi vi consigliamo, ad esempio, 5 fragole surgelate, 4 cucchiaini di yogurt greco e 1/3 di tazza di latte

scremato.

24) Fiocchi d'avena e mirtilli al posto di una fetta di torta. Una scelta sana e poco calorica, solo 140 calorie per porzione, che però vi darà a lungo un senso di sazietà

25) 7 olive verdi ed una fetta di formaggio svizzero: solo 140 calorie per uno snack salato pieno di gusto.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/tutti-i-cibi-con-poche-calorie-da-mangiare-senza-sensi-di-colpa/99576>

