

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 fettina 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. Rinunciate 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 cucchiaio 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? Si se fai da te. Provate un coockie 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)" ÇG&ò 7 VçF–æò Æ–v‡C 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 cucchiaio, 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 cucchiai 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>

