

Заголовок: ТОП-50 полезных перекусов на неделю

Подзаголовок: Всегда под рукой — для работы, дороги и дома

БЫСТРЫЕ ВАРИАНТЫ ИЗ МАГАЗИНА

- ☐ Греческий йогурт + ягоды
- ☐ Творожный сыр + цельнозерновые хлебцы
- ☐ Красное яблоко + горсть миндаля
- ☐ Банановые чипсы без сахара
- ☐ Морковные палочки + хумус
- ☐ Вареные яйца с щепоткой паприки
- ☐ Смесь орехов и сухофруктов (порционно)
- ☐ Рисовые вафли + авокадо
- ☐ Сырная косичка (натуральная)
- ☐ Овощной смузи в бутылке

ДЛЯ РАБОТЫ В ОФИСЕ

- ☐ Овсянка в банке (заранее)
- ☐ Рулетики из индейки с огурцом
- ☐ Салат с киноа и овощами
- ☐ Запеченные сырники
- ☐ Фруктовый салат с лимонным соком
- ☐ Паровые котлеты из курицы
- ☐ Омлет в кружке (разогреть)
- ☐ Творожный мусс с ванилью
- ☐ Лаваш с овощами и соусом
- ☐ Мини-фриттаты в формочках

В ДОРОГУ ЗА РУЛЕМ

- ☐ Энергетические шарики (2-3 шт.)
- ☐ Яблочные дольки в контейнере
- ☐ Сэндвич в лаваше (плотно завернут)
- ☐ Орехи в индивидуальной упаковке
- ☐ Батончик-мюсли без сахара
- ☐ Вода с лимоном в спортивной бутылке
- ☐ Сушеные манго без добавок
- ☐ Крекеры + паста из авокадо
- ☐ Мини-морковь "беби"
- ☐ Сырные кубики

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛУ

- ☐ Блинчики с творогом
- ☐ Фруктовые шашлычки на шпажках

- ☐ Пита с курицей и салатом
- ☐ Банановые маффины
- ☐ "Сюрприз" в контейнере (разные продукты)
- ☐ Домашняя пицца на лаваше
- ☐ Ягодное желе без сахара
- ☐ Кукурузные палочки (натуральные)
- ☐ Мини-бутерброды "ежики"
- ☐ Молочный коктейль в термосе

☐ **ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ (ПП)**

- ☐ Салат "Щетка" из капусты
- ☐ Творог + корица + яблоко
- ☐ Запеченная рыба с лимоном
- ☐ Огуречные рулетики с творогом
- ☐ Кефир + отруби + зелень
- ☐ Тушеные овощи (кабачок, перец)
- ☐ Морепродукты с листовым салатом
- ☐ Смузи из шпината и сельдерея
- ☐ Томатный суп-пюре
- ☐ Паровые овощи с травами

✦ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Пейте воду! Иногда мы путаем голод и жажду
- ✓ Готовьте перекусы накануне вечером
- ✓ Используйте контейнеры с разделителями
- ✓ Берите с собой на 10-20% больше, чем планируете