Niskokaloryczne przekąski

Na burczenie w brzuchu pomoże lekka i łatwa do przygotowania przekąska. Każda z poniższych propozycji świetnie nadaje się na poskromienie nawet największego ataku głodu.

50 KCAL LUB MNIEJ
• 70 g pokrojonej cukinii z 2 łyżkami sosu salsa, 19 kcal
• 90 g truskawek, 27 kcal
• 3/4 szklanki soku pomidorowego, 31 kcal
• 1 szklanka popcornu prażonego na sucho i posypanego włoską przyprawą, 31 kcal
• 1 klementynka, 35 kcal
• 1 herbatnik digestive, 35 kcal
• 1/3 szklanki niesłodzonego przecieru jabłkowego posypanego cynamonem, 35 kcal
• 80 g pomidorków koktajlowych z 2 łyżkami włoskiego dressingu sałatkowego bez tłuszczu, 36 kcal
• 150 g arbuza, bez pestek, pokrojonego w kostkę, 40 kcal
• 1/2 szklanki popcornu, 40 kcal
• 2 krążki ananasa, 41 kcal
• 1/2 kajzerki lub innej bułki posmarowanej 2 łyżeczkami odtłuszczonego serka śmietankowego, 42 kcal
• 50 g winogron z łyżką odtłuszczonej bitej śmietany, 45 kcal
• 1 owoc kiwi, 46 kcal
• 100 g miniaturowej marchewki z łyżką hummusu, 48 kcal
• kilka liści sałaty z łyżką pokruszonego sera feta i łyżką sosu do sałatki Cezara, 49 kcal
• 1 mały pokrojony ogórek z 2 łyżkami odtłuszczonego dipu, 49 kcal
• 2 małe kostki czekolady, 49 kcal
• 2 łyżki tuńczyka z puszki z 3 krakersami, 50 kcal
• 1 szklanka soku warzywnego o zmniejszonej zawartości sodu, 50 kcal

51–100 KCAL
• 1/2 brzoskwini z puszki z syropem, 53 kcal

• 110 g różyczek brokułów z 2 łyżkami odtłuszczonego sosu śmietanowo-czosnkowego, 58 kcal
• 1/2 gofra z 1 łyżką syropu lub polewy bez cukru, 58 kcal
• 2 podłużne biszkopty, 60 kcal
• 7 małych wafelków ryżowych, 60 kcal
• 1/2 szklanki mleka 1% o smaku truskawkowym, 75 kcal
• 5 ugotowanych krewetek z 2 łyżkami sosu, 77 kcal
• 70 g malin z łyżką syropu czekoladowego, 80 kcal
• 1 wafelek do lodów napełniony 80 ml odtłuszczonego jogurtu truskawkowego i 1/4 szklanki borówek amerykańskich, 81 kcal
• 30 g piersi indyka z 3 kromkami żytniego chleba, 84 kcal
• 1/2 szklanki mleka czekoladowego 1%, 85 kcal
• 14 g żółtego sera z 2 krakersami, 87 kcal
• 3 kromki żytniego chleba z łyżką odtłuszczonego serka śmietankowego i 6 plasterkami ogórka, 89 kcal
• 1/3 szklanki fasoli w sosie pomidorowym z puszki, 89 kcal
• 1/4 szklanki miniaturowych pianek cukrowych z 2 kostkami czekolady deserowej, 90 kcal
• 1/2 małej pokrojonej w plasterki gruszki z łyżką polewy karmelowej do lodów, 92 kcal
• 3/4 szklanki gorącego kakao bez cukru, przygotowanego z odtłuszczonego mleka, 92 kcal
• 2 łyżki rodzynków w czekoladzie, 93 kcal
• 1/2 jabłka z dodatkiem 14 g ostrego sera cheddar, 93 kcal
• 4 daktyle, 94 kcal
• 13 migdałów, 95 kcal
• 1/2 małego banana z 2 łyżkami odtłuszczonego masła orzechowego, 99 kcal
• 1/2 szklanki budyniu czekoladowego bez cukru (przygotowanego z odtłuszczonego mleka) posypanego pokruszonym ciasteczkiem, 99 kcal

Fot. Shutterstock