

Тост с авокадо и другие закуски, которые дадут больше энергии, чем кофе

Кофе после обеда может придать сил, но позже приведёт к усталости. Вот какие перекусы станут лучшим вариантом.

Банан с ореховым или подсолнечным маслом. Банан среднего размера содержит 113 ккал, а столовая ложка подсолнечного масла - 98 ккал. Если вы добавите ореховую пасту, то получите растительный белок и полезные жиры, предотвращающие скачки уровня сахара в крови. При этом в масле из семян подсолнечника есть селен и медь, которые нужны для выработки клеток и поддержания их здоровья.

Цельнозерновой тост с авокадо. На 1 ломтик цельнозернового хлеба приходится 69 ккал, на 50 г авокадо - 80 ккал. Благодаря сочетанию клетчатки и полезных мононенасыщенных жиров вы будете чувствовать себя сытым до следующего приёма пищи.

Ягоды годжи и греческий йогурт. В 28 г таких ягод содержится 97 ккал, в 156 г простого обезжиренного греческого йогурта - 92 ккал. Ягоды дают энергию и богаты антиоксидантами, греческий же йогурт обеспечивает организм кальцием и витамином B12.

Яйцо вкрутую с домашними чипсами из кудрявой капусты. Большое сваренное вкрутую яйцо даст 77 ккал, а 1 чашка приготовленной кудрявой капусты - 51 ккал.

Тост с авокадо и другие закуски, которые дадут больше энергии, чем кофе



iprogressman / Getty Images

Хумус с ломтиками овощей или мультизерновыми крекерами. На столовую ложку домашнего хумуса приходится 25 ккал, на 5-6 штук молодой моркови - 30 ккал, на 4 многозерновых крекера - 67 ккал. Нут даст вам клетчатку, полезные жиры, белок, морковка - витамин А, красный болгарский перец - витамин С, мультизерновые крекеры - сложные углеводы.

Овсяные хлопья с семенами чиа. Из 1/4 стакана сухой овсянки можно получить 150 ккал, а из столовой ложки семян чиа - 69 ккал. Это источники растворимой клетчатки, предотвращающей скачки уровня сахара в крови.

Смесь для коктейлей с тёмным шоколадом. Добавьте в эту смесь миндаль (164 ккал на 28 г), грецкие орехи (185 ккал на 28 г), семена подсолнечника (175 ккал на 28 г), сушёную чернику (127 ккал на 40 г) и тёмный шоколад (70-85% какао, 60 ккал на 1 квадратик). В шоколаде содержатся магний (нужен для выработки энергии), флавонолы (способствуют кровообращению и здоровью мозга), полифенолы (снижают

Все права защищены

save pdf date >>> 26.01.2026

Тост с авокадо и другие закуски, которые дадут больше энергии,
чем кофе

уровень стресса).

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.