

20 ПЕРЕКУСОВ С OZON

Полезные перекусы — это не просто удобный способ утолить голод между основными приемами пищи, но и важный элемент здорового образа жизни. Они помогают избежать переедания, обеспечивают организм необходимыми питательными веществами и способствуют поддержанию стабильного уровня сахара в крови.

Наличие под рукой вкусных и полезных перекусов позволяет не отвлекаться от дел и сохранять концентрацию на протяжении всего дня. Важно помнить, что перекусы могут быть не только быстрыми, но и полезными.

Кроме того, заранее подготовленные перекусы помогут избежать соблазна нездоровой пищи, которая часто оказывается под рукой в моменты голода. Такой подход к организации питания способствует формированию правильных привычек и заботе о собственном здоровье.

В этом чек-листе вы найдете разнообразные идеи для полезных перекусов, которые легко взять с собой и наслаждаться ими в любое время.





БАТОНЧИК «RAW»



СМУЗИ
«САНТЕВИЛЛЬ»



УРБЕЧ ФУНДУК
«СЕРПУХОВСКИЙ»



КЛЕТЧАТКА
«АЛЕКСЕЕВА»



ХЛЕБЦЫ
ЛЬНЯНЫЕ
«OLEOS»



КЕЙЛ ПОРОШОК
«ОРГТИУМ»



ЧИПСЫ
КОКОСОВЫЕ
«ОНЛА»



ХЛЕБЦЫ МИНИ
«DR. KORNER»



УРБЕЧ ЛЕСНОЙ ОРЕХ
«МЕРАЛАД»

БАТОНЧИКИ
ПРОТЕИНОВЫЕ
«Ё БАТОН»



20 перекусов

С OZON

ГРАНОЛА
«BIONOVA»

БРОККОЛИ ПОРОШОК
«SUPERFOOD»

ВИШНЯ ВЯЛЕНАЯ
«GARDEN»



КАША
ПРОТЕИНОВАЯ
«BIONOVA»



ХРУСТИКИ
«СИБИРСКАЯ
КЛЕТЧАТКА»



БАТОНЧИКИ
ЗЕРНОВЫЕ
«GRANI»

ЧИПСЫ ОВОЩНЫЕ
«ЗЕЛЕНИКА»
ТЫКВА

ЧИПСЫ ФРУКТОВЫЕ
«ЗЕЛЕНИКА»



БУЛЬОН КОСТНЫЙ
«KRUGLIE SUTKI»



БАТОНЧИКИ КЕТО
«BEAUTY BITE»



Семейный нутрициолог, эксперт проекта «Здоровье без химии»
Красильникова Ольга Телеграмм-канал «Нутрициолог в сети»

https://t.me/onkra_pro_nutrition