



## نصف فنجان بستنی که با به آرامی به هم زدن شیر تهیه شده است

شگفت آور است که بستنی در ردیف اول فهرست اسنک‌های کم کالری ما قرار دارد. اما منظور نوعی بستنی است که شیر آن به آرامی به هم زده شده، یا دو بار چرخ شده است؛ یعنی اینکه چربی و کالری بستنی کاهش می‌یابد و در عین حال بافت خامه‌ای بستنی تهیه شده از شیر چربی نگرفته محفوظ می‌ماند، به طوری که نصف فنجان از این بستنی تنها حاوی ۱۰۰ کالری است. مصرف کننده، علاوه بر بستنی، مقداری پروتئین و کلسیم هم دریافت می‌کند.

- چربی اشباع شده: ۲ گرم
- سدیم: ۴۵ میلی‌گرم
- کلسترول: ۲۰ میلی‌گرم
- کربوهیدرات: ۱۵ گرم



## ۶ فنجان ذرت بو داده (پاپ کورن) در اجاق مایکروویو

اگر بخواهیم اسنک پر حجمی که دارای تعداد اندکی کالری است بخوریم، می‌توانیم ذرت بو داده را انتخاب کنیم. ۶ فنجان از برخی از برندهای ذرت بو داده که در اجاق مایکروویو آماده مصرف شده باشند تنها حاوی ۱۰۰ کالری است. متخصصان تغذیه می‌گویند «ذرت بو داده را باید جوید، و در نتیجه خوردن آن ارضاء کننده می‌شود.» در ضمن، ذرت دارای مقدار زیادی فیبر غذایی است، و این باعث می‌شود شخص برای مدت طولانی‌تری احساس کند که سیر است.

- چربی اشباع شده: ۰.۵ گرم
- سدیم: ۲۲۰ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد
- کربوهیدرات: ۲۴ گرم



## تورتیلا کوچک

شاید انتظار نداشته باشیم تورتیلا پنیری کی سه دیلا یا quesadilla در فهرست اسنک‌های کم کالری قرار بگیرد، اما می‌توان این دستور تهیه را امتحان کرد: یک اونس (۲۸.۳۵ گرم) پنیر رنده شده کم‌چربی چدر (cheddar) را روی یک تورتیلا آرد ذرت پاشید و آن را تا زد و به مدت ۲۰ ثانیه در اجاق میکروویو گذاشت. این اسنک، که به سرعت آماده می‌شود و خوشمزه است، تنها حاوی ۱۰۰ کالری و ۱.۳ گرم چربی اشباع شده می‌باشد.

- چربی اشباع شده: ۱.۳ گرم
- سدیم: ۱۸۲ میلی‌گرم
- کلسترول: ۶ میلی‌گرم



## پنیر هلندی ( cottage cheese ) و طالبی

پنیر هلندی (پنیر بدون مزه‌ای که از لور یا ماده پنیری حاصل از شیر بریده تهیه می‌شود) منبع سرشار پروتئین است، و در نصف فنجان از آن ۱۴ گرم پروتئین وجود دارد. پروتئین، مانند فیبر غذایی، می‌تواند به شخص کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس کند سیراست. پنیر هلندی را می‌توان تنها مصرف کرد یا در کنار آن میوه گذاشت. یک قاچ کوچک طالبی مقدار کل کالری این اسنک را به ۱۰۰ می‌رساند.

- چربی اشباع شده: ۰.۷ گرم
- سدیم: ۴۶۸ میلی‌گرم
- کلسترول: ۵ میلی‌گرم



## سه بیسکویت شور (کراکر) با پنیر

نکته مهم در این اسنک عالی و رایج استفاده از غلات کامل (سبوس نگرفته) است. فیبر غذایی موجود در این اسنک در فاصله بین وعده‌های غذا به شخص کمک می‌نماید احساس سیری کند، و پنیری که در اسنک است پروتئین و کلسیم تأمین می‌کند. برای اینکه تعداد کالری زیر ۱۰۰ باشد، یک برش پنیر کم چرب را باید سه قسمت کرد و روی بیسکویت‌ها گذاشت.

- چربی اشباع شده: ۱.۲ گرم
- سدیم: ۳۹۷ میلی‌گرم
- کلسترول: ۷ میلی‌گرم



## چهارده عدد بادام

اگر شخص به هنگامی که سخت در جنب و جوش است به شدت احساس گرسنگی کند، یکی از محدود چیزهایی که به راحتی می تواند گرسنگی او را برطرف سازد خوردن میوه های آجیلی است. می توان چهارده عدد بادام خورد و از مرز ۱۰۰ کالری تجاوز نکرد. علاوه بر آن، بادام سرشار از فیبر غذایی و پروتئین است، و اینها به متوقف ساختن گرسنگی کمک می کنند. متخصصان تغذیه می گویند «برای کسانی که در ترافیک گیر می کنند، بادام یک اسنک عالی است.»

- چربی اشباع شده: ۰.۶۳ گرم
- سدیم: ندارد
- کلسترول: ندارد.



## شش قطعه چوب شور تهیه شده از غلات کامل

برای کسانی که میوه آجیلی دوست ندارند و سخت در جنب و جوش هستند، خوردن چوب شور کاملاً به راحتی خوردن میوه‌های آجیلی است. برای آنکه کالری دریافتی کمتر از ۱۰۰ باشد، نباید بیشتر از ۶ قطعه چوب شور تهیه شده از غلات کامل خورد. این اسنک کلسترول ندارد، چربی و قند آن کم است و، برای کمک به برطرف نمودن مشکل گرسنگی، بیش از ۳ گرم فیبر غذایی تأمین می‌کند.

- چربی اشباع شده: ۰.۴ گرم
- سدیم: ۲۵۷ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



## سیب پخته

سیب هنوز هم یکی از سالم‌ترین اسنک‌های موجود است، و به روش‌های متعدد می‌توان از این اسنک پرطرفدار استفاده نمود. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند سیب به صورت پخته مصرف شود، زیرا طعم دسر را پیدا می‌کند ولی به اندازه سیب تازه ویتامین و فیبر غذایی دارد. حتی می‌توان روی سیب پخته دارچین پاشید بدون آنکه تعداد کالری آن بیشتر شود.

- چربی اشباع شده: ندارد
- سدیم: ۲ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد





## نان دولایه‌ای که با پنیر پر شده است

تهیه نمودن این اسنک آسان است و شخص از خوردن آن به اندازه خوردن ساندویچ لذت می‌برد. وسط یک نان پیتا ( pita bread یا pita pocket که نان پهن و نازکی می‌باشد و به راحتی به دو لایه تقسیم می‌شود) را با نیم اونس (تقریباً ۱۴ گرم) پنیر ریکوتا ( ricotta که از شیر تاحدی چرخ کرده تهیه شده است پر می‌کنند. فیبر غذایی و پروتئین موجود در این اسنک به شخص کمک می‌کند شکم خود را پر کند، و در کل این اسنک کمتر از یک گرم چربی اشباع شده وجود دارد.

- چربی اشباع شده: ۰.۸ گرم
- سدیم: ۱۴۹ میلی‌گرم
- کلسترول: ۴ میلی‌گرم



## اسموزی توت سیاه (Blueberry Smoothie)

اسموزی میوه ( fruit smoothie ) یا نوشابه‌ای خامه‌دار که از میوه مخلوط با آب میوه، شیر، یا ماست تهیه می‌شود) روشی بی‌نهایت لذت‌بخش برای به‌دست آوردن مقداری کلسیم و آنتی‌اکسیدان بیشتر در طول روز است. برای امتحان می‌توان یک سوم فنجان ماست بی‌چربی را با دو سوم فنجان سیاه‌گیله منجمد و یخ مخلوط نمود. متخصصان تغذیه می‌گویند «این اسنک شخص را بسیار سر حال می‌آورد و بسیار سرد است و این باعث می‌شود توانایی شخص در سریع نوشیدن کاهش یابد.» اسنک‌هایی که خوردن آنها مدت بیشتری طول می‌کشد در اغلب موارد ارضاء‌کننده‌تر هستند.

- چربی اشباع شده: ندارد
- سدیم: ۵۹ میلی‌گرم
- کلسترول: ۲ میلی‌گرم



## یک سوم فنجان سویا

این سویا نارس یکی از سالم‌ترین اسنک‌های موجود است و در یک سوم فنجان از آن بیشتر از ۸ گرم پروتئین و ۴ گرم فیبر غذایی وجود دارد و شخص با خوردن آن احساس می‌کند سیر شده است، و علاوه بر آن، با خوردن این اسنک ۱۰٪ از میزان آهنی که مصرف روزانه آن توصیه شده است تأمین می‌شود.

- چربی اشباع شده: ۰.۵ گرم
- سدیم: ۴.۵ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



## سه چهارم فنجان تکه های مکعب شکل انبه

- این اسنک را می توان به صورت از پیش بسته بندی شده خرید یا اینکه شخص خودش آن را آماده نماید. متخصصان تغذیه می گویند «مصرف این اسنک یکی از راه های عالی تأمین بتاکاروتن و فیبر غذایی و در ضمن ارضای عشق به شیرینی خوری است» هر پرس سه چهارم فنجانی تنها حاوی ۹۰ کالری است و ۶۰٪ از میزان توصیه شده مصرف روزانه ویتامین C را تأمین می کند.
- چربی اشباع شده: ندارد
- سدیم: ندارد
- کلسترول: ندارد



## ۸ هویج تازه همراه با کرم

هنگامی که شخص اشتیاق دارد چیزی ارضاء کننده را با قرچ قروچ بخورد، می تواند ۸ هویج تازه بزرگ را داخل ۲ قاشق غذا خوری کرم فرو برد. هویج یکی از منابع عالی ویتامین A و بتا کاروتن است، و هوموس تأمین کننده پروتئین می باشد. مصرف هویج نارس که از پیش بسته بندی شده باشد راحت است، و انواع متعددی از کرم در دسترس می باشد.

- چربی اشباع شده: ۰.۴ گرم
- سدیم: ۲۱۰ میلی گرم
- کلسترول: ندارد



## برش های سیب همراه با کره بادام زمینی

ثابت شده است یکی از راه‌های برطرف نمودن گرسنگی شدید مخلوط کردن چیزهای شیرین و شور است. می‌توان سه چهارم فنجان از برش‌های سیب را پیمانه کرد و روی هر برش لایه نازکی از کره بادام زمینی مالید. برای آنکه تعداد کالری موجود در این اسنک نزدیک به ۹۰ باشد، نباید بیشتر از دو قاشق چایخوری کره بادام زمینی مصرفی شود.

- چربی اشباع شده: ۰.۸ گرم
- سدیم: ۲ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



## ماست با تخم آفتابگردان

یک قاشق چایخوری تخم آفتابگردان را باید در نصف فنجان ماست ساده بدون چربی به هم زد. تخم آفتابگردان بافت مخلوط را به میزان زیادی اضافه می‌کند اما تنها حاوی ۱۹ کالری است. این نوع ماست منبع پروتئینی خوبی است، و کل این اسنک کمتر از نیم گرم چربی اشباع شده دارد. حتماً باید از تخم آفتابگردان بی نمک استفاده شود، مخصوصاً اگر شخص مراقب میزان سدیم مصرفی خود است.

- چربی اشباع شده: ۰.۲۶ گرم
- سدیم: ندارد
- کلسترول: ندارد



## ماست یونانی بدون چربی همراه با عسل

ماست یونانی به خاطر بافت بسیار خامه‌ای و بالا بودن میزان پروتئین خود شهرت دارد. در نصف فنجان ماست یونانی ساده بدون چربی، ۱۲ گرم پروتئین وجود دارد که این پروتئین به سیر ماندن شخص کمک می‌کند. یک قاشق چایخوری عسل روی این ماست می‌پاشند، و در نتیجه کل تعداد کالری این اسنک به ۸۴ می‌رسد. بهترین ویژگی این اسنک در این است که شخص احساس می‌کند در حال خوردن دسر می‌باشد.

- چربی اشباع شده: ندارد
- سدیم: ۵۳.۵ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد





## نصف سیبزمینی پخته همراه با سالسا(سس تند)

یک عدد سیبزمینی پخته را در اجاق مایکروویو به راحتی به صورت یک اسنک آماده مصرف در می آورند که سرشار از کالری نمی باشد بلکه سرشار از ویتامین C است. نصف یک سیبزمینی پخته که اندازه آن متوسط باشد ۸۰ کالری دارد. پوست سیبزمینی را باید حفظ کرد زیرا پر از مواد مغذی است. یک قاشق غذاخوری سالسا (نوعی سس تند مکزیکی) روی سیبزمینی می مالند تا مزه بگیرد، بدون آنکه کالری آن به میزان قابل ملاحظه ای افزایش یابد.

- چربی اشباع شده: ندارد
- سدیم: ۱۲۴ میلی گرم
- کلسترول: ندارد



## ساندویچ ماست منجمد

ماست منجمد بدون چربی جایگزین مناسبی برای بستنی است و به راحتی می‌توان انواعی از آن را پیدا نمود که فاقد قند افزوده باشد. با مالیدن دو قاشق غذاخوری ماست منجمد بدون چربی به دو عدد بیسکویت شور (کراکر) مربع شکل گرام ( Graham cracker ) نوعی کراکر اندکی شیرین است و از آرد گندم کامل یا سبوس نگرفته تولید می‌شود) می‌توان یک ساندویچ ماست منجمد ( frozen yogurt که آن را Fro Yo هم می‌نامند) تهیه نمود. این اسنک، حتی اگر از ماست منجمد شکلاتی استفاده شود، تنها ۸۴ کالری دارد.

- چربی اشباع شده: ۰.۱۳ گرم
- سدیم: ۱۰۴ میلی‌گرم
- کلسترول: ۱ میلی‌گرم

80  
calories



بالا بودن چربی موجود در پسته نباید باعث وحشت از مصرف آن شود زیرا قسمت اعظم چربی موجود در پسته چربی اشباع نشده یا چربی «خوب» است. ۲۰ عدد پسته دارای ۸۰ کالری و کمتر از یک گرم چربی اشباع شده می‌باشد. علاوه بر آن، پسته سرشار از پروتئین، فیبر غذایی، و چند ویتامین و مواد معدنی مهم است. برای اجتناب از بالا بودن دوز سدیم، باید پسته خام مصرف کرد یا آن را به صورت خشک و بدون نمک بو داد.

- چربی اشباع شده: ۰.۸ گرم
- سدیم: ندارد
- کلسترول: ندارد



اگر هدف این باشد که مقدار بیشتری میوه به رژیم غذایی اضافه شود، می‌توان خوردن بستنی (یخی) چوبی موزی را امتحان کرد. چند موز را پوست و نصف می‌کنند و چوب بستنی یخی را در داخل موز فرو می‌برند. روی هر نصف موز را با یک اونس (۲۸.۳۵ گرم) ماست ساده کم چربی می‌پوشانند و آنها را در فریزر می‌گذارند، و اندکی بعد چیزهای لذتبخش و کم کالری برای خوردن آماده خواهد شد که هرکدام اندکی کمتر از ۸۰ کالری دارند و شخص از خوردن آنها احساس رضایت می‌کند.

- چربی اشباع شده: ۰.۳۵ گرم
- سدیم: ۳ میلی‌گرم
- کلسترول: ۷ میلی‌گرم



سوپ گوجه فرنگی پر از موادی مغذی است که با بیماری‌ها مبارزه می‌کنند، اما هر فنجان از آن حاوی بیش از ۷۴ کالری نمی‌باشد، کلسترول ندارد، و چربی اشباع شده آن از یک گرم کمتر است. تنها باید به‌خاطر داشت که انواع متعددی از گوجه فرنگی وجود دارد. سوپ گوجه فرنگی خامه‌ای دارای مقدار بسیار بیشتری چربی و کالری است. به‌هنگام خریدن سوپ کنسروی، باید سوپی با برجستگی پیدا کرد که روی آن "کم سدیم" نوشته شده باشد و تعداد کالری سوپ را واریسی (چک) نمود.

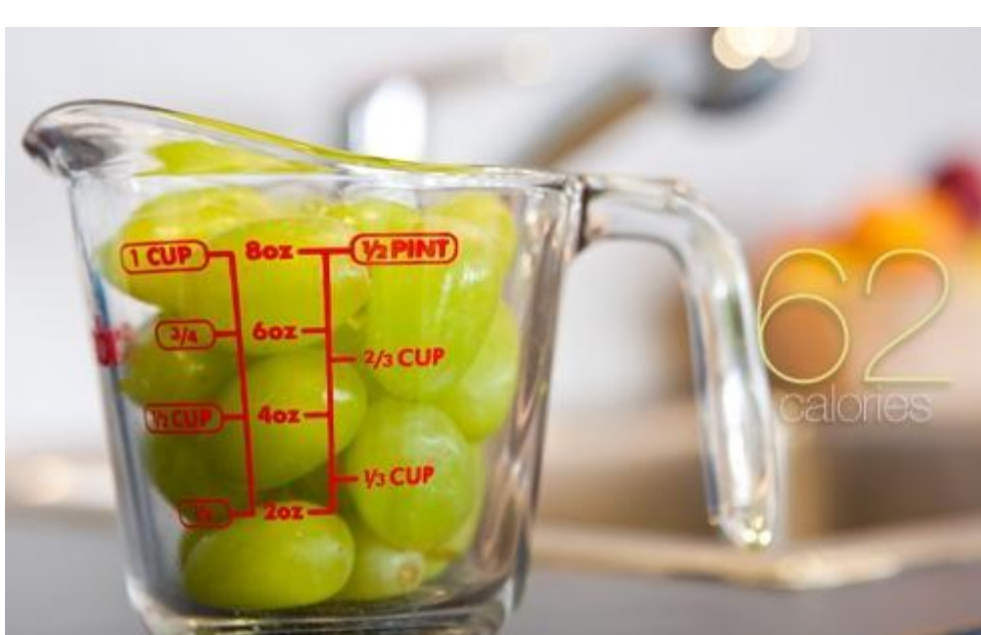
- چربی اشباع شده: ۰.۱۹ گرم
- سدیم: ۴۷۱ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد

70  
calories



اگر از خوردن غلات لذت می‌برید، جایگزین نمودن شیر با اسنکی را امتحان کنید که تهیه نمودن آن آسان است و کم کالری می‌باشد. می‌توان این اسنک را به میزان یک سوم فنجان غله جو دوسر خشک که به شکل مربع در آمده در کیسه‌ای در داخل ماشین یا در اداره نگهداری کرد. هر کیسه دارای ۷۰ کالری است و تقریباً هیچ چربی اشباع شده‌ای در آن وجود ندارد. از دیگر انواع غلات کامل هم می‌توان به خوبی جو دو سر برای تهیه این اسنک استفاده نمود. تنها باید از مصرف غلاتی اجتناب کرد که مقدار زیادی مواد شیرین کننده به آنها اضافه شده است.

- چربی اشباع شده: ۰.۱۷ گرم
- سدیم: ۸۳ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



انگور سرشار از آب است، یعنی اینکه یک فنجان پر از انگور تنها ۶۲ کالری دارد. موجودی آب در انگور به مصرف‌کننده آن کمک می‌کند احساس نماید سیر است؛ و خوردن انگور باعث می‌شود آب بدن کاهش نیابد. انگور در ضمن از منابع بسیار عالی ویتامین K و منگنز است و علاوه بر آن دارای مقداری فیبر غذایی می‌باشد. خوردن انگور تازه یا منجمد بسیار لذت بخش است.

- چربی اشباع شده: ۰.۱ گرم
- سدیم: ۲ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



با مالیدن یک قاشق غذا خوری پنیر خامه‌ای کم چربی روی یک برش از ماهی آزاد دودی IOX و لوله کردن آن می‌توان یک اسنک خوش مزه تهیه نمود که کمتر از ۶۰ کالری دارد. این فرفره ماهی آزاد دارای مقدار زیادی پروتئین و اسیدهای چرب امگا - ۳ است (که اسیدهای چرب امگا - ۳ برای سلامتی قلب مفید هستند)، گرچه نمکی که برای عمل آوری این ماهی آزاد استفاده می‌شود موجودی نمک این اسنک را بالا می‌برد. با اندکی کم کردن از مقدار پنیر خامه‌ای مصرفی می‌توان دو فرفره تهیه کرد که در کل کمتر از ۱۰۰ کالری دارند.

- چربی اشباع شده: ۱.۶ گرم
- سدیم: ۴۹۵ میلی‌گرم
- کلسترول: ۱۳ میلی‌گرم





ریشه جیکاما (گیاه پیچنده ای از خانواده بقولات که بومی نواحی گرمسیری قاره آمریکا می‌باشد و ریشه غده‌ای نشاسته‌دار آن قابل خوردن است) یکی از سبزیجات است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. با این وجود، میزان کالری آن بسیار کم است و غذای ارضاء کننده‌ای می‌باشد. ریشه جیکاما را می‌توان به اندازه قطعات سیب‌زمینی سرخ کرده تکه تکه کرد و در سالسا (نوعی سس تند مکزیکی) فرو برد. یک فنجان پر از قطعات ریشه جیکاما تنها ۴۵ کالری دارد.

- چربی اشباع شده: ۰.۰۳ گرم
- سدیم: ۲۳۵ میلی‌گرم
- کلسترول: ندارد



نباید به خوردن بسته های اسنک بیسکویت شور (کراکر) و شیرینی عادت نمود که عمدتاً از آرد تصفیه شده تهیه می شوند و هر بسته از آنها ۱۰۰ کالری دارد. شاید میزان کالری این بسته های اسنک کالری کم باشد، اما مواد مغذی موجود در آنها هم کم است. بهتر است اسنک هایی انتخاب شود که به دلیل تامین پروتئین، فیبر غذایی، یا آنتی اکسیدانها، برای مصرف کننده مفید هستند.