gesunde Snacks

Nüsse und Kerne:

Es gibt Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Mandeln, Cashewkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne und Pistazien. In der Schule ohne Kerne anbieten ansonsten wird die Schule damit verschmutzt.

Diese Nüsse und Kerne sind echte unverarbeitete Lebensmitteln. Nüsse und Kerne haben kaum Zucker aber dafür sehr viel Fett. Da diese Nüsse und Kerne klein sind setzt die Sättigung erst später ein aber dafür dann richtig. Ich bevorzuge eine Handvoll Nüsse am Tag zu essen und täglich verschiedene.

Trockenfrüchte:

Achtung, keine Früchte mit zugesetztem Zucker zu kaufen!

Trockenfrüchten sind natürliche Süßigkeiten und haben mehr Zuckeranteil als Obst, deshalb in Maßen essen. Ich esse gerne Datteln aber das Problem ist, dass sie oft in Mengen verkauft werden und ich nicht aufhören kann diese Datteln weiter zu essen. Gegensatz zur Obst verfault Trockenobst nicht schnell. Man könnte Trockenfrüchte in Mengen kaufen und sie billiger kriegen.

Obst:

Sind zwar kostspielig aber dafür sehr gesund und wenn man Lust auf Zucker bekommt kann man statt Süßigkeiten auf Obst zu greifen.

Gemüse:

Gemüse ist der einzige Snack wo man unbegrenzt essen kann und sie sogar roh verzehren kann.