



MERIENDAS PARA ADELGAZAR | ¿Qué debes comer en la merienda para adelgazar?

Descripción

La merienda es una de las comidas que más nos gusta saltarnos durante una dieta. A veces pensamos que si hacemos menos comidas al día, adelgazaremos más rápido. Esto es un error. Los expertos no se cansan de recalcar la importancia de realizar cinco comidas al día para adelgazar de forma saludable.

Debido a esto, lo que comemos por la tarde puede tener un gran impacto en el resultado final de nuestra dieta para bajar de peso. Cuando preparamos un tentempié sano y ligero, pero también nutritivo y saciante, podemos afrontar la tarde llenos de energía y llegar a cenar con menos apetito. Te damos algunas ideas de snacks saludables para adelgazar que te encantarán.



Lidl tiene el snack saludable perfecto para toda la familia

Los mejores snacks para adelgazar

Cuando llegue la tarde y te dé hambre, no comas lo primero que veas en la nevera. Puede ser complicado empezar a hacer un snack muy elaborado o elaborado, pero te ayudaremos con algunas ideas muy sencillas y bajas en grasas que son ideales para picar y adelgazar.



Cómo adelgazar sin ejercicio y sin efecto rebote

Yogur bajo en grasa con frutas naturales

El yogur desnatado es uno de los clásicos que no debe faltar en ninguna dieta de adelgazamiento. Combínalo con unas piezas de fruta natural de temporada entre horas y le proporcionarás a tu cuerpo las vitaminas, el calcio y los nutrientes que necesita para pasar la tarde con energía. Puedes añadir al yogur un kiwi troceado, unas fresas o una rodaja de piña natural troceada.

Un yogur desnatado con fruta es un snack ideal para adelgazar pixabay

Batido De Avena Y Frutas

La avena es un superalimento ideal para adelgazar. Una forma muy cómoda de tomarlo es en batidos ya que es rápido y lo puedes llevar al trabajo o al gimnasio. A la hora de preparar el batido de avena, es útil dejar en remojo la avena unas horas antes. Luego vierta el agua resultante y ponga los copos de avena en el vaso mezclador. Añade cualquier fruta que tengas a mano. Puedes hacer un delicioso batido natural a base de piña y avena o fresas. Agrega también una cucharada de semillas de chía.

Este batido de avena para bajar de peso es perfecto para picar pixabay

Sándwich de pan integral con pechuga de pavo y ensalada

Un sándwich de pan integral con pechuga de pavo, lechuga y tomate también puede ser una comida ideal para la tarde. Por ejemplo, elige un pan elaborado con cereales integrales como el centeno. Rebana un tomate, agrega unas hojas de lechuga y termina con dos rebanadas de pechuga de pavo baja en grasa. Eso sí, no añadas mayonesa ni ninguna otra salsa.

Este bocadillo con pan integral, tomate, lechuga y pechuga de pavo es perfecto para picar y adelgazar pixabay

La importancia de un snack saludable para adelgazar

Si bien un refrigerio saludable es muy importante para perder peso, no es lo único. Si de verdad quieres olvidarte de los kilos de más, debes llevar una dieta equilibrada, baja en grasas y calorías durante todo el día y no solo en las meriendas. Además, debes hacer ejercicio regularmente para que tu figura se afine y no vuelvas a ganar los kilos perdidos.

Fecha de creación

mayo 2023