

HEALTHY SNACK Day

NHỮNG LỰA CHỌN ĐỒ ĂN NHẸ LÀNH MẠNH

Bạn đói bụng? Hãy chọn các thực phẩm không chỉ bổ dưỡng mà còn có hương vị tuyệt vời.

THÈM MÓN GÌ CÓ VỊ MẶN?

Chứa nhiều chất đạm và tuyệt vời khi di chuyển.

HOẶC THỬ: Bắp rang không dùng dầu hoặc bơ, trứng luộc chín, rau và đồ chấm, bánh lát kẹp với quả bơ, salad cá ngừ trên các khoai dưa leo, phô mai cây.



THÈM MÓN GÌ CÓ VỊ NGỌT?

No và nạp đầy chất dinh dưỡng.

HOẶC THỬ: Trái cây xiên que, trái nho đông lạnh, bột yến mạch và sữa chua ít béo, bơ từ các loại hạt và chuối cuộn, bắp rang không dùng dầu hoặc bơ và trái cây sấy khô.



THÈM MÓN GÌ CÓ VỊ CAY?

Đầy tươi mát, hương vị và chất xơ.

HOẶC THỬ: Salsa cay, ớt nướng, guacamole cay, hạt đậu nành - edamame và ớt, salad cá ngừ mù tạt trên các khoai dưa leo, trái cây xiên que với gia vị chanh ớt.

