

5 spuntini autunnali sani e leggeri

Autore: Danila

Data: 14 Novembre 2016



[multipage]

Il problema di chi non riesce a tenersi in forma spesso sono gli spuntini, i piccoli **pasti fuoriorario** che a volte tendono a rovinarci la linea semplicemente perché da un lato non siamo in grado di gestirli, dall'altro perché lo spuntino fa quasi sempre rima con "dessert". Il problema in senso stretto non sono certo i dolci, ma in generale tutto ciò che rientra nella categoria "snack" pur trattandosi di un prodotto salato. Avete voglia di qualcosa di buono per merenda? Ecco qualche idea di **spuntino autunnale sano e leggero** ma gustoso.

[/multipage][multipage]

Yogurt bianco e frutta secca a merenda

Lo yogurt si presta bene per qualsiasi tipo di pasto, che sia la colazione o la merenda, poco importa. Il punto è saper scegliere quello giusto, a cui aggiungere eventualmente frutta secca o

semi di zucca, di lino o di girasole per rendere questo spuntino, oltre che gustoso, anche benefico per la salute. [Lo yogurt deve esser bianco](#) e povero di grassi; banditi invece quelli alla frutta perché, anche se hanno un sapore leggermente più piacevole, contengono in proporzione molto zucchero.

[/multipage][multipage]

Frutta cotta o essiccata come snack

La **frutta cotta** di solito non riscuote un grande successo, probabilmente perché di solito viene associata al regime alimentare di chi sta poco bene oppure è in fase di convalescenza. Eppure se pere e mele vi piacciono potete mangiarle cotte, magari insaporendo i frutti con un pizzico di cannella e una lieve spolveratina di zucchero di canna; in alternativa potete provare le mele essiccate.

[/multipage][multipage]

Un dolce light come spuntino autunnale

“Light” e “dolce” non stanno benissimo insieme, però è anche vero che se avete la possibilità di **preparare una torta in casa** allora forse potreste davvero renderla leggera. Come è fatta una **torta light**? Senza dubbio senza burro, senza latte, con pochissimo zucchero e con farine miste a basso indice glicemico. Al limite si può insaporire il dolce con una crema al cioccolato da preparare semplicemente mescolando al cacao in polvere un po' d'acqua.

[/multipage][multipage]

Un bicchiere di latte con il muesli a merenda

In autunno, ma soprattutto quando le temperature diventano particolarmente fredde, che la merenda sia calda non dispiace affatto. Non è un caso che proprio durante l'inverno, per esempio, non sempre si ha voglia di mangiare uno yogurt. Meglio a questo punto un bicchiere di latte caldo, circa 200 o 250 grammi, a cui associare un po' di muesli. Se proprio avete voglia di qualcosa di buono potete sciogliere nella tazza mezzo cucchiaino di cioccolato fondente.

[/multipage][multipage]

Pane e prosciutto come spuntino light

Se invece avete voglia di uno **snack salato** allora potete mangiare una fetta di pane integrale o di segale, quindi anche un panino piccolo che non superi i 40 grammi e una fetta di prosciutto cotto, crudo o bresaola. Ricordate però che il prosciutto andrebbe sgrassato!

[/multipage]

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/5-spuntini-autunnali-sani-e-leggeri/>

Generato il 17/04/2025