

Healthy **SNACKS**



MYNUTRIWAY



Αυτό το e-book δημιουργήθηκε
για να σου δώσει μερικές ιδέες
για εύκολα, γρήγορα & νόστιμα
σνακ.

Η υγιεινή διατροφή δεν είναι
βαρετή και άνοστη όπως
φαντάζεσαι!

Ανυπομονώ να δοκιμάσεις τις
συνταγές μου!



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01

Chocolate cream cheese

02

Brownie baked oatmeal

03

Egg Muffins

04

Sweet potato brownie



Chocolate cream cheese



ΜΕΡΙΔΕΣ

1



Υλικά

30gr philadelphia protein

1κ.γ κακάο

1κ.γ μέλι

Εκτέλεση

1. Σε ένα multi προσθέτουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά!
2. Μπορεί να καταναλωθεί πάνω σε ψωμί ή φρυγανιά.

Θερμίδες
140kcal

Πρωτεΐνη
10gr

Υδατάνθρακας
14,5gr

Λιπαρά
4,5gr



Brownie Baked Oatmeal



ΜΕΡΙΔΕΣ

3



Υλικά

100gr βρώμη
200ml γάλα 1,5%
1 αυγό
1 μπανάνα
2κ.σ κακάο

100gr χουρμάδες με κουκούτσι(σε κομματάκια)
30gr σοκολάτα ION με στέβια

Εκτέλεση

1. Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και ανακατεύουμε καλά.
2. Προσθέτουμε το μίγμα σε 3 μπολάρια.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30 λεπτά.

Θερμίδες
358kcal

Πρωτεΐνη
13,5gr

Υδατάνθρακας
47gr

Λιπαρά
13gr



Egg Muffins



ΜΕΡΙΔΕΣ

1

Υλικά

1 αυγό
30γρ φέτα
πράσινη πιπεριά
κόκκινη πιπεριά



Εκτέλεση

1. Σε ατομικό φορμάκι απλώνουμε την λαδόκολλα
2. Επειτα ρίχνουμε 1 αυγό, ανακατεύουμε και τη φέτα και τις πιπεριές
3. Τέλος, ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 45-50'

Θερμίδες
163kcal

Πρωτεΐνη
10,9γρ

Υδατάνθρακας
3,4γρ

Λιπαρά
11,9γρ



Sweet potato Brownie



ΜΕΡΙΔΕΣ
8(65gr)



Υλικά

130gr αλεύρι σίκαλης
2 γλυκοπατάτες
2κ.σ κακάο, σκόνη
100gr σταγόνες σοκολάτας
1 αυγό, ολόκληρο, ωμό
2κ.σ ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1.Καθαρίζουμε και κόβουμε στη μέση 2 γλυκοπατάτες
- 2.Τις τοποθετούμε στο ταψί, με την πλευρά της φλούδας γυρισμένη προς τα πάνω
- 3.Τις ψήνουμε για 40 λεπτά στους 180 βαθμούς.
- 4.Αφού ψηθούν, τις πατάμε με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν πουρές
- 5.Έπειτα, προσθέτουμε σε ένα μπολ τον πουρέ γλυκοπατάτας και όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.
- 6.Τοποθετούμε το μίγμα σε ένα ταψί για ψήνουμε για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Θερμίδες
195kcal

Πρωτεΐνη
4,3gr

Υδατάνθρακας
24gr

Λιπαρά
10gr

