

המשוואה: כמה אפשר לאכול במקום במבה?

העונה הקרה מכניסה אותנו עמוק לתוך הפוך, ואין כמו נשנוש חסר תקנה מול הטלוויזיה. עולה השאלה – מה מנשנשים? והתשובה אצל המשוואה. יצאנו לבדוק מה את יכולה לאכול במקום החטיפים הממכרים, וגילינו שעדיף לך לאכול כבר שוקולד. ועל זה נאמר עונג שבת

מירית קרקובסקי, דיאטנית קלינית | mako | פורסם 14/11/12 17:50

אין כמו חורף כדי לטחון את הצורה. כלומר, ליהנות מהרגע, תחת שמיכת פוך נעימה ושעות מול הטלוויזיה אל תוך הלילה. נשמע יותר טוב, הא? ובכן, מדפי הסופרים עמוסים בשקיות מרשרשות וצבעוניות מלאות בחטיפים ממכרים בטעמים מתוקים, מלוחים ומאוררים. החטיפים כשמים הם - מזון שנאכל בחטף, ואינו מוגדר כארוחה. ובכל זאת, אם מחשבים כמה זה עולה לנו, מדובר לא פעם בארוחה וחצי. אז מה עושים? הנה כמה הצעות לחלופות. שימי לב, הפעם אנחנו לוקחות בחשבון שמדובר באכילה הנתנית נטו. אז תשמחי וודאי לגלות שלא תמצאי כאן ירקות. כי לכל אחת מגיע להתפנק מדי פעם באמת.

כמה אפשר לאכול במקום במבה?

מחיר: הידעתם? חטיף הבמבה הוא החטיף הנמכר יותר בישראל. והנה עוד אינפורמציה מעניינת: שקית גדולה מכילה 427 קלוריות.

באותו מחיר קלורי, את יכולה להתפנק עם: חבילת שוקולד קטנה של 50 גרם - 260 קלוריות או: פרוסת עוגת שמרים עם שוקולד - 250 קלוריות.

העניין הוא ייסורי המצפון. איכשהוא, כשאנחנו זוללות במבה, אנחנו מרגישות קצת יותר טוב עם עצמנו. אבל בינינו, אם כבר ממש בא לך להתפרע מדי פעם - באמת ששווה להתענג על שוקולד שמסתבר שיש בו הרבה פחות קלוריות משקית במבה. אבל שוב, שימי לב למינונים ולכמויות.

כמה אפשר לאכול במקום חטיף צ'יפס?

מחיר: 271 קלוריות ל-50 גרם (שקית קטנה)

באותו מחיר קלורי, את יכולה להתפנק עם: 3-4 כוסות פופקורן.

או: לחמניה עם חמאת בוטנים.

או: ספל קורנפלקס תירס עם חלב.

כמה זה שווה לך?



פייר? כל החלופות סבבה. אנחנו ניקח את המאת הבוטנים בבקשה
צילום: thinkstock

כמה אפשר לאכול במקום חטיפי אנרגיה?

מחיר: בין 80 ל-140 קלוריות בממוצע.
באותו מחיר קלורי, את יכולה להתפנק עם: מיני כסף כף – 96 קלוריות.
או: מיני מקופלת – 91 קלוריות
או: מיני פסק זמן – 109 קלוריות.

כמה אפשר לאכול במקום ביסלי?

מחיר: 320 קלוריות ל-70 גרם (שקית קטנה)
באותו מחיר קלורי, את יכולה להתפנק עם: גרנולה ביתית ויוגורט.
כך תעשי זאת בעצמך:
(מתכון לכ-15 מנות)
400 גר' קוואקר
200 גר' דבש
כף שמן
100 גרם של שקדים, אגוזים, פיסטוק חלבי
100 גר' פירות יבשים
מערכבים הכל
מניחים על תבנית ונייר אפייה
מחממים בתנור ב-150 מעלות לחצי שעה.

* הכותבת היא דיאטנית קלינית במרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל