

מה אפשר לאכול במקום סחלב חם

ומה לגבי סופלה שוקולד מפנק ושוקולטה חמה ומתוקה? אין כמו העונה הקרה כדי לפנק עצמנו מתחת לפוך המלטף. אנחנו מצאנו יופי של חלופות, טעימות לא פחות ובריאות הרבה יותר. ואת יכולה להרגע, השוקולד עדיין נשאר בתמונה

יפית קסלר, דיאטנית קלינית | mako | פורסם 06/12/12 09:17



חולות על סחלב. אבל החלופה לא פחות טובה
צילום: thinkstock

מלבד הצורך העז לנשנש כל היום, אחד הדברים שמאוד בולטים בחורף הם המשקאות החמים והמפנקים: מסחלב חם עם אגוזים וקינמון ועד שוקולטה סמיכה שמרפדת היטב את הבטן. העניין הוא שמדובר במשקה שמתלווה לארוחה והוא לא פעם עולה לנו כמו שתי ארוחות שלמות. אז מה אפשר במקום? ביקשנו מיפית קסלר, דיאטנית המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל, חלופות, אבל הצבנו לה תנאי: שיהיו לא פחות טעימות ושלא תוציא לנו את השוקולד מהמשוואה. היא עמדה במשימה בהצלחה רבה. להלן הממצאים:

מה אפשר לאכול במקום סחלב חם?

מחיר: כוס סחלב בלי תוספות - 270 קלוריות. עם כל התוספות – כ-340 קלוריות.
מקום: תפוח עץ אפוי ביין + כדור גלידת וניל + עוגיית גרנולה = כ-270 קלוריות.
הרווח: התפוח מכיל סיבים תזונתיים וויטמינים וכן כמות גדולה של נוזלים ולכן משביע לאורך זמן. גלידת וניל חלבית מכילה חלבון וסידן, ועוגיית הגרנולה עשויה משיבולת שועל שעשירה בסיבים תזונתיים. הסיבים מסייעים לפעילות תקינה של המעיים ואף להורדת הכולסטרול.

מה אפשר לאכול במקום סופלה שוקולד?

מחיר: סופלה - 370 קלוריות

במקום: שוקו חם מ-2 כפיות שוקולית על בסיס חלב 1% + שורה (4 קוביות קטנות/2 גדולות) של שוקולד מריר 60% קקאו שווה לך 210 קלוריות. אפשר להמיס את קוביות השוקולד בפנים או בחוץ. גם טעים, וגם חסכת לך בכ-160 קלוריות!

הרווח: השוקו החם מספק את הצורך במתוק ומכיל חלבון וסידן מהחלב. שוקולד בעל אחוז גבוה של קקאו (לפחות 60%) מכיל פלבנואידים שהם נוגדי חימצון חזקים התרומים לפעילות התקינה של כלי הדם.

מה אפשר לאכול במקום שוקולטה?

מחיר: שוקולטה חמה (כוס קטנה לא כולל קצפת) - 300 קלוריות

במקום: כוס תותים + 3 כפות (כחצי כוס) קצפת = 200 קלוריות.

הרווח: קינוח מפנק וחיסכון של 100 קלוריות! התותים עשירים מאוד בוויטמין C וכוס תותים מכילה את הכמות היומית המומלצת של ויטמין C. חייבת משהו חם? לך על תה בצד. הקצפת הטעימה תספק לך את הקרייבינג המתוק. עלינו.