

# LA MERENDA: una ricarica di energia!

Se a metà mattina o pomeriggio avete fame è il momento giusto per concedervi una pausa e consumare una buona merenda per ricaricare le energie! Nel caso abbiate fatto una colazione completa ed equilibrata, lo spuntino delle 10 non è necessario. Al contrario sarebbe meglio non saltare la merenda del pomeriggio, evitando così di arrivare a cena affamati e di mangiare troppo, con la conseguenza di sentirvi poi appesantiti e di riposare male. Non rimpinzatevi di merendine preconfezionate, ipercaloriche e poco sane, ma scegliete degli alimenti poco elaborati e appetitosi.

**La merenda ideale è composta da:**

- 1 **porzione di frutta o verdura**, come una pesca, una banana, 3-4 albicocche o 1 carota, a cui si può aggiungere, alternando
- 1 **porzione di latticini** (es. 1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt)
- 1 **porzione di farinacei** (es. 1-2 fette di pane, 1 ciotola di cereali non zuccherati)

## ALCUNE ALTERNATIVE SFIZIOSE E FACILI PER UN'OTTIMA MERENDA

### SPIEDINI DI FRUTTA

Tagliate a cubetti diversi tipi di frutta (banane, kiwi, mele, ecc.) e infilatela su uno spiedino. Se non consumate la frutta al momento, spruzzatela con del succo di limone in modo che non annerisca.

### SPIEDINI COMPLETI

Tagliate a cubetti delle verdure (cetriolo, carote, peperone, ecc.), del formaggio a pasta dura e del pumpernickel (pane di segale). Infilate i vari alimenti, alternandoli, sugli spiedini.

### YOGURT ALLA FRUTTA

Aggiungete a un vasetto di yogurt naturale dei pezzetti di frutta fresca (albicocche, fragole, ecc.) oppure della purea di frutta cotta (mela, pera, ecc.) o anche della frutta secca (uvette, datteri, mela ecc.).

### TRAMEZZINI FANTASIA

Tra due fette di pane integrale aggiungete a scelta prosciutto, formaggio, tonno o uova! Accompagnate il tutto con un frutto o dei bastoncini di verdura.

### FRAPPÈ

Mettete in un misurino un frutto tagliato a pezzi (banana, pesca, mela, ecc.) e un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt naturale. Prendete un frullatore ad immersione e frullate il tutto.

### DIPS DI VERDURA

Tagliate diverse verdure (zucchine, carote, finocchi, cetrioli, sedano, peperoni, ecc.) a bastoncini. Preparate una salsa nella quale intingerle (olio e aceto, yogurt naturale con un cucchiaino di ketchup oppure quark magro con erbe fresche)

[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)