

غذاهای کوچک (اسنک) سریع میوه و سبزیجات

اسنک های سبزیجات

تازه
هویج
کرفس
براکلی یا گل کلم
فلفل سبز، قرمز و زرد
خیار
گوجه فرنگی کوچک
لوبیا سبز یا زرد
لوبیا برفی
قارچ
سویا
نخود فرنگی
جلبک دریایی
کاهوی سبز یا اسفناج خام
ترپچه
بام خام
شلغم خام
سیب زمینی شیرین خام
شلغم روغنی
کلم قمری
کدو سبز



اسنک های میوه

تازه
پرتقال، نارنگی، ماندارین
دارابی
سیب
موز
هلو، شلیل، زردآلو
انگور
طالبی
خربزه
هندوانه
گلابی آسیایی
گلابی
الو
پشن فروت
گوآوا
توت فرنگی
تمشک
تمشک سیاه
بلوبری
گوس بری
منگو
لیچی
گیلاس
خرما و انجیر
کیوی
پاپایا
آناناس
خرمالو

یخ زده

انگور
بلوبری

آب میوه

آب میوه/سبزیجات 100 درصد

خشک

زردآلوی خشک بدون شکر
سیب خشک بدون شکر
منگوی خشک بدون شکر
کشمش

کمپوت

هلو، گلابی بدون شکر
آناناس بدون شکر