Ισοδύναμα Απογευματινού Ενδιάμεσου

Στην προσπάθεια να ικανοποιήσουμε την αίσθηση του γλυκού ή αλμυρού κατά την διάρκεια της δίαιτας δημιουργήσαμε το πιο κάτω πίνακα ο οποίος αναφέρει προϊόντα για απογευματινή κατανάλωση τα οποία δεν έχουν σοβαρή επίπτωση στο βάρος και γενικά στην προσπάθεια σας για απώλεια βάρους. **Βασικό στοιχείο η ποσοτική κατανάλωση η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά την αναφερόμενη ποσότητα.** Τα πιο κάτω προϊόντα παρέχουν εκατό θερμίδες ή λιγότερες, θερμίδες επιτρεπτές για απογευματινό ενδιάμεσο κατά την διάρκεια δίαιτας.

Ισοδύναμα Απογευματινού Ενδιάμεσου

είδος	Kcal
τέσσερα μπισκότα παπαδοπούλου μιράντα	88
ένα μπισκότο παπαδοπούλου digestive	59
δύο μπισκότα παπαδοπούλου digestive pamillo	84
δύο μπισκότα παπαδοπούλου cream cracker	98
ένα μπισκότο παπαδοπούλου nutri	93
δύο krispies παπαδοπούλου	74
τρία wheatmeal κράκερς frou frou	99
δύο κράκερ με τυρί lavache quirit light	90
δύο oreo μπισκότα κακάου 11g	96
δύο μπισκότα morning coffee	70
δύο krispies παπαδοπούλου	82
δύο μπισκότα deli greek seven days	90
μισό all bran μπισκότο	75
ένα μπισκότο με επικάλυψη go ahead	73
ένα mallow mcvities	75
μία ferrero tronky bar	95
μία σοκολάτα kindere	72
μία μικρή διπλή σοκολάτα kit kat	85
μία μικρή serenata bingo finger	95
ένα παγωτό δίαιτας παπαφιλίππου βαν/σοκ	73
ένα παγωτό δίαιτας παπαφιλίππου βαν/φρα	66
ένα παγωτό δίαιτας regis	89
ένα παγωτό δίαιτας regis πλάκα	94
ένα παγωτό δίαιτας pyrga	79
ένα scoop παγωτό παντός είδους	80
μία ρυζογκοφρέτα με επικάλυψη σοκολάτας	81
ένα πακέτο all bran mini breaks	92
ένα πακέτο special k mini breaks chocolate	99
μία γκοφρέτα δημητριακών alpen light	70
μία γκοφρέτα δημητριακών kellogg's K	90
μία γκοφρέτα oaty bar	85
μία γκοφρέτα rice krispies	85
μία γκοφρέτα chocolate weetos	99
μία γκοφρέτα honey weetos	86

είδος	Kcal
μία γκοφρέτα kellogs milk bar coco pops	85
μία γκοφρέτα kellogs coco rocks	82
μία γκοφρέτα corny free chocolate	65
μία γκοφρέτα corny free hazelnut	68
μία γκοφρέτα corny free banana	66
μία γκοφρέτα corny free cherry	67
μισό φλυντζάνι φρουτοσαλάτα	80
μισό φλυντζάνι κομπόστο φρούτων	90
δύο δακτύλιους κομπόστο ανανά	50
τρία παστά φρούτα	90
ένα γλυκό κουταλιού χωρίς σιρόπι	80
ένα φλ. φρουτογιαούρτι light	100
ένα φλυντζάνι τζέλι μοναμί	50
ένα γλυκό γιώτη sweet & balance μίλφειγ	100
ένα φλ. φρούι ζελέ γιώτη sweet & balance	40
ένα φλ. καραμελέ γιώτη sweet & balance	61
ένα φλ. μαχαλεπί χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη	80
δύο φλ. σπιτικά ποπ κορν με λίγο ελαιόλαδο	70
ένα φλ. μαχαλεπί χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη	80
δύο φλ. σπιτικά ποπ κορν με λίγο ελαιόλαδο	70
ένα φλυντζάνι ready made soup bachelors	60
ένα φλυντζάνι ready made soup kgnorr	70
ένα φλυντζάνι ready made soup maggi	65
ένα ρόφημα neskafe cappuccino	74
ένα ρόφημα neskafe caramel	72
kallo hazelnut & chocolate rice cake bar	84
Mr kanny slim orange cereal bar	85