

Thin Rice Cakes, cienkie wafle ryżowe

producent Good Food Poznań
skład 100% australijski ryż brązowy
wartość odżywcza 100 g energia 371 kcal; białko 8,7 g; tłuszcz 2,6 g; węglowodany 82 g; błonnik 1,6 g; potas 47 mg; sód 0,32 g
naszym zdaniem polecamy osobom starszym, z problemami z trawieniem oraz odchudzającym się; jeden krążek to 20 kcal
cena 2,30 zł/100 g (16 wafli)



maca, pieczywo bezkwasowo-beztłuszczowe

producent Wit-Pol Radom
skład mąka pszenna typ 500, woda
wartość odżywcza nie podano
naszym zdaniem doskonała dla osób cierpiących na nadkwasotę i mających wzdęcia; lepsza dla nich od zwykłego pieczywa robionego na zakwasie; wymaga długiego żucia, w przeciwnym razie łatwo poranić sobie jamę ustną
cena 3,20 zł/180 g (14 sztuk)



podpłomyki węgierskie, kruche pieczywo

producent PPHU Stefanków, Jasieniec
skład mąka, fruktoza, tłuszcz roślinny, substancje spulchniające
wartość odżywcza nie podano; z opakowania wiadomo, że zawiera 4,2 g fruktozy na 100 g
naszym zdaniem bezpieczna przekąska dla osób ograniczających spożycie sacharozy; smakuje z niskocukrowym dżemem, serem, jako dodatek do owoców, deserów, lodów, bitej śmietany
cena 2,30 zł/65 g (10 sztuk)



chrupki kukurydziane Flips

producent K & D Kadar, Stodzew
skład kukurydza odkiełkowana
wartość odżywcza nie podano
naszym zdaniem świetnie jako przekąska dla niejadków i chuderlaków, którym brakuje energii pochodzącej z węglowodanów; doskonały gryzak, który zajmie na długo niemowlę (można dawać najmłodszemu, bo to wyrób bezglutenowy) dobre do zagęszczania zup, sosów, deserów
cena 0,60 zł/ 60 g



pałeczki graham grissini

producent Piekarnia Kral, Czechy
skład mąka pszenna, mąka gruboziarnista z otrębami, drożdże piekarskie, tłuszcz roślinny, sól jodowana, mączka słodowa, cukier, kminek
wartość odżywcza w 100 g energia 367 kcal; białko 12,6 g; węglowodany 64,4 g; tłuszcz 7,6 g; błonnik 11,7 g
naszym zdaniem doskonałe do nabierania dipów, pasują do piwa
cena 3 zł/100 g (20 sztuk)



obwarzanki

producent Wytwórnia Pieczywa Trwałego, Lublin
skład mąka, olej, drożdże, cukier, sól
wartość odżywcza nie podano
naszym zdaniem smaczny gryzak dla żąbkującego dziecka; jeżeli twoja pulchna pociecha będzie miała zajęta buzię, na pewno nie przyjdzie jej ochota na tłustego pączka; doskonałe jako przekąska do alkoholu; pogryzaj je zamiast chipsów przed telewizorem
cena 1,20 zł/80 g (13 sztuk)



Przekąski dobre jak chleb

Wafelki, mace, podpłomyki, obwarzanki... Ty chrup je, chrup! Przewietrzają jelita, dodadzą energii, nie przeciążą żołądka, dobrze smakują z wędliną i serem, ziołowym sosem i wędzoną rybą.