



Healthy Snacks

uhs.berkeley.edu/nutrition

A well-balanced snack can help curb hunger between meals, prevent overeating at meals, and keep energy more stable throughout the day. These snack ideas include both protein and fiber so that you don't end up hungrier *after* eating.

No Refrigeration Required

- Apple, banana or grapes + nuts
- Trail mix made mostly of nuts and a little dried fruit
- Air-popped popcorn + peanuts
- Tuna snack pack with whole wheat crackers
- Apple, carrots, or celery + nut butter
- Oatmeal + fruit + nuts
- Roasted chickpeas (recipe on back)



Refrigeration Required

- Cup of lentil or bean soup
- Edamame
- Frittata muffins (recipe on back)
- Hard boiled egg + whole grain toast
- Plain yogurt + fresh or frozen fruit
- Whole grain crackers + cheese
- Tomato slices + feta cheese
- Cottage cheese + fruit, or cucumber and salsa
- Chia pudding (recipe on back)





Healthy Snacks

uhs.berkeley.edu/nutrition

Recipes



Roasted Chickpeas

Rinse, drain, and dry 1 can of chickpeas (AKA garbanzo beans). Drizzle with olive oil and sprinkle with seasonings of choice. Bake at 425°F for 40-50 minutes, stirring every 10 minutes, until crunchy and golden brown.



Frittata Muffins

Whisk 10 eggs, add 2 cups cooked vegetables of choice, and pour into a greased or lined muffin pan. Bake at 350°F for 20-25 minutes. Serve warm. Refrigerate up to 4 days.



Chia Pudding

In a jar, shake together 1 ½ tablespoons chia seeds + ½ cup milk or milk alternative. Add other flavors as desired such as vanilla extract, fruit, or a little sweetener. Refrigerate for at least 2 hours or overnight.

“Handy” Portion Sizes



Small handful

- Nuts
- Trail mix



Thumb

- Nut butter
- Cheese



Half fist

- Cooked grains
- Beans

Fist

- Yogurt
- Cottage cheese



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

uhs.berkeley.edu/RSSPFS



Bocadillos saludables

uhs.berkeley.edu/nutrición

Un tentempié bien equilibrado puede ayudar a frenar el hambre entre comidas, evitar comer en exceso durante las comidas y mantener la energía más estable a lo largo del día. Estas ideas de tentempiés incluyen proteínas y fibra para que no acabes con más hambre *después de comer*.

No necesita refrigeración

- Manzana, plátano o uvas + frutos secos
- Mezcla de frutos secos y fruta deshidratada
- Palomitas de maíz infladas + cacahuetes
- Bocadillo de atún con galletas integrales
- Manzana, zanahorias o apio + mantequilla de frutos secos
- Avena + fruta + frutos secos
- Garbanzos asados (receta al dorso)



Se requiere refrigeración

- Taza de sopa de lentejas o alubias
- Edamame
- Muffins de frittata (receta al dorso)
- Huevo duro + tostada integral
- Yogur natural + fruta fresca o congelada
- Galletas integrales + queso
- Rodajas de tomate + queso feta
- Requesón + fruta, o pepino y salsa
- Pudín de chía (receta al dorso)





Bocadillos saludables

uhs.berkeley.edu/nutrición

Recetas

Garbanzos asados



Enjuagar, escurrir y secar 1 lata de garbanzos. Rociar con aceite de oliva y espolvorear con los condimentos elegidos. Hornear a 425°F durante 40-50 minutos, removiendo cada 10 minutos, hasta que estén crujientes y doradas.

Muffins de frittata



Bata 10 huevos, agregue 2 tazas de vegetales cocidos de su elección y vierta en un molde para muffins engrasado o forrado. Hornee a 350°F durante 20-25 minutos. Sirva caliente. Refrigerar hasta 4 días.

Pudín de chía



En una jarra, agitar 1 ½ cucharada de semillas de chía + ½ taza de leche o alternativa a la leche. Añada otros sabores al gusto, como extracto de vainilla, fruta o un poco de edulcorante. Refrigerar durante al menos 2 horas o toda la noche.

"Porciones" "prácticas"



Puñado pequeño

- Frutos secos
- Mezcla de frutos secos



Pulgar

- Mantequilla de frutos secos
- Queso



Medio puño

- Granos cocidos
- Judías

Puño

- Yogur
- Requesón



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

uhs.berkeley.edu/RSSPFS



健康小吃

uhs.berkeley.edu/nutrition

均衡的零食可以帮助抑制两餐之间的饥饿感，防止正餐时暴饮暴食，并使全天的能量更加稳定。这些零食包括蛋白质和纤维素，这样您就不会在进食后更饿了。

无需冷藏

- 苹果、香蕉或葡萄+坚果
- 主要由坚果和少量干果制成的混合果盘
- 爆米花+花生
- 金枪鱼零食包配全麦饼干
- 苹果、胡萝卜或芹菜 + 坚果黄油
- 燕麦片 + 水果 + 坚果
- 烤鹰嘴豆(食谱在背面)



需要冷藏

- 一杯扁豆汤或豆汤
- 毛豆
- Frittata 松饼(食谱在背面)
- 煮鸡蛋 + 全麦吐司
- 原味酸奶 + 新鲜或冷冻水果
- 全麦饼干 + 奶酪
- 番茄片+羊奶酪
- 棉花干酪+水果, 或黄瓜和莎莎酱
- 奇亚布丁(食谱在背面)



Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

uhs.berkeley.edu/RSSPFS

食谱



烤鹰嘴豆

将一罐鹰嘴豆(又名大扁豆)洗净、沥干并晾干。淋上橄榄油, 撒上自选的调味料。在 425°F 的烤箱中烘烤 40-50 分钟, 每隔 10 分钟搅拌一次, 直至烤成金黄色, 松脆可口。



煎蛋饼松饼

搅拌 10 枚鸡蛋, 加入 2 杯自选的熟蔬菜, 倒入涂过油或铺过衬垫的松饼盘中。在 350°F 温度下烘烤 20-25 分钟。温热后食用。可冷藏 4 天。



奇异籽布丁

在一个罐子里, 摇匀 1 ½ 汤匙奇异籽 + ½ 杯牛奶或牛奶替代品。根据需要添加其他口味, 如香草精、水果或少量甜味剂。冷藏至少 2 小时或过夜。

"方便的"份量



一小把

- 坚果
- 零食



拇指

- 坚果黄油
- 奶酪



半个拳头 拳头

- 煮熟的谷物
- 豆类
- 酸奶
- 乡村奶酪