**Pełnowartościowe przysmaki, które warto mieć przy sobie**

**Noworoczne postanowienia często wiążą się ze zmianą nawyków żywieniowych. By w nich wytrwać warto zawsze mieć przy sobie pełnowartościowe przekąski. Dzięki nim w szybki i prosty sposób dostarczymy organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Idealnie w tej roli sprawdzą się przysmaki marki KRESTO, wśród których znajdziemy szeroki wybór, m.in. bakalii, pestek oraz nasion.**

**Zdrowa przekąska**

Życie w ciągłym biegu sprawia, że często nie przywiązujemy wagi do jakości spożywanych posiłków. Tłumacząc się brakiem czasu sięgamy po niezdrowe dania typu fast food, zapominając, że istnieje wiele, łatwo dostępnych a przy tym zdrowych zamienników. Idealny przykład stanowią przysmaki marki KRESTO będące pełnowartościową alternatywą dla chipsów czy cukierków. Bogata oferta producenta sprawia, że każdy, niezależnie od upodobań, znajdzie w niej coś dla siebie. Miłośnicy orzechów mogą chrupać nie tylko klasyczne fistaszki czy migdały, ale też pistacje, orzechy brazylijskie, pecan i wiele innych odmian. Niezależnie od naszego wyboru orzechy zagwarantują nam sprawność fizyczną oraz psychiczną są bowiem bogate w energię, białko, tłuszcze, przeciwutleniacze, błonnik, witaminy i minerały. Pełnowartościową przekąską są również pestki i nasiona. Marka KRESTO oferuje je zarówno w wersji jednolitej, jak i mieszanek. Wygodnym rozwiązaniem są zwłaszcza 50g opakowania, w których znajdziemy m.in. połączenie słonecznika, pestek dyni i jagód goji. Tak dobrane składniki stanowią źródło wartości odżywczych oraz błonnika. Jeśli z kolei mamy ochotę na „coś słodkiego” wystarczy, że sięgniemy po suszone owoce marki KRESTO. Idealne będę np. śliwki, które zawierają dużo włókna roślinnego, dzięki czemu poprawiają pracę jelit, a także sprzyjają szybszemu czyszczeniu organizmu.

**Wygoda jedzenia**

Produkty marki Kresto stanowią wyjątkowo sycącą i pyszną przekąskę, dzięki czemu świetnie sprawdzą się zarówno w pracy, szkole jak i podczas długodystansowych wyjazdów. Są również niezwykle praktyczne – nie roztopią się wysokiej temperaturze ani nie pokruszą, dzięki czemu bez obaw możemy mieć je zawsze przy sobie.