**Przekąski na stok. Co zabrać do plecaka?**

**Całodniowe zimowe szaleństwo na nartach lub snowboardzie jest źródłem wielu niesamowitych przeżyć. Przy wzmożonym wysiłku w niskich temperaturach warto pamiętać o dostarczeniu organizmowi zdrowych, a także rozgrzewających przekąsek.**

Sporty zimowe wymagają od organizmu intensywnego zużycia energii. Dlatego najważniejsze, co powinno znaleźć się w plecaku narciarza czy snowboardzisty to odpowiednie pożywienie, które doda siły i dodatkowo rozgrzeje organizm. Zamiast kanapek, które są dobrym pomysłem na śniadanie, doskonale sprawdzą się przekąski „na raz”.

Dla potrzebujących szybkiego „zastrzyku” energii doskonałym wyborem będzie **Pyszny budyń Delecta.** Dodatek prawdziwej wanilii, belgijskiej i białej czekolady podkreśla intensywny, wyróżniający się smak przekąski. Łatwe i szybkie w przygotowaniu budynie zaspokoją apetyt na małe co nie co.

Dla osób pragnących natychmiastowego rozgrzania, idealną propozycją są kisiele w jednoporcjowych saszetkach **Owocowy kubek Delecta**. Dzięki dodatkom w postaci imbiru, goździków oraz miodu skutecznie rozgrzeją wyziębiony organizm. Zajmą niewiele miejsca w plecaku lub kieszeni. Wystarczy jedynie gorąca woda i kubek, które bez problemu można dostać w schronisku.

Przygotowując smakołyki na stok nie można zapomnieć o **Zbożowych ciasteczkach Delecta** na bazie pięciu zbóż: amarantusa, orkiszu, owsa, żyta oraz pszenicy. Proste w przygotowaniu ciasteczka są zdrową alternatywą dla batonów i chipsów.

Poza regularnym uzupełnianiem energii, należy pamiętać o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Woda z dodatkiem soku z cytrusów i odrobiną soli świetnie uzupełni utracone elektrolity.