34 основных продукта для правильного питания

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/34-osnovnyh-produkta-dlya-pravilnogo-pitaniya/
Белки:
Яйца – хороший источник белка, который ускоряет метаболизм
Молочная сыворотка
Индейка без кожицы
Куриная грудка без кожицы
Арахисовое масло
Нежирное мясо – свинина и говядина
Лосось, сардины, тунец
Миндаль, грецкий орех, кешью и арахис – несколько штук в день
Бобовые

Овощи:
Шпинат

Капуста
Томаты
Брокколи
Овощи с кожурой темно-зеленого цвета
Сельдерей
Стручковый перец, к примеру, каеннский (красный стручковый)

Фрукты и ягоды:
Малина и другие ягоды
Яблоки
Персики
Апельсины
Грейпфруты
Лимоны

Зерновые:
Цельнозерновые злаки
Овсяная каша
Мюсли
Клетчатка

Жидкости:
Прохладная вода
Зеленый чай
Кофе
Теплая вода с лимоном

Масла:
Оливковое масло первого отжима

Другие продукты:
Натуральный йогурт
Овощные супы
Специи