

## 34 основных продукта для правильного питания



Страница статьи: <a href="https://www.yournutrition.ru/articles/34-osnovnyh-produkta-dlya-pravilnogo-pitaniya/">https://www.yournutrition.ru/articles/34-osnovnyh-produkta-dlya-pravilnogo-pitaniya/</a>

Белки:

Яйца - хороший источник белка, который ускоряет метаболизм

Молочная сыворотка

Индейка без кожицы

Куриная грудка без кожицы

Арахисовое масло

Нежирное мясо - свинина и говядина

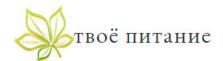
Лосось, сардины, тунец

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