

Что можно съесть перед сном: 5 вариантов позднего перекуса



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/что-можно-съесть-перед-сном-5-вариантов-позднего-перекуса/>

1. стакан кефира. Если голод подступает, это одно из лучших средств.
2. Грейпфрут. Вкусно и полезно и не отложится в жир.
3. Творог. Вкусно и полезно. Один из лучших источников белка.
4. Горсть орешков. Конечно, орехи очень калорийны, но сбить аппетит маленькая порция (5-6 шт) орешков вам поможет!
5. Вареные овощи. Маленькая тарелочка вареных овощей не повредит вашей фигуре.

И помните лучше поесть перед сном вышеперечисленные продукты, чем встать ночью и от голода смести пирожки, шоколад, картошечку жаренную и так далее.

