

## Еда, которая ускоряет метаболизм



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/eda-kotoraya-uskoryaet-metabolizm/>

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