Худеющим общий список хороших продуктов и блюд

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/hudeyushim-obshij-spisok-horoshih-produktov-i-blyud/
- Салаты (заправлять желательно оливковым маслом):
Винегрет, Греческий, Цезарь, Овощной в различных комбинациях (огурцы, помидоры, болгарский перец, капуста, зелень, оливки, листья салата).

- Супы:
Овощной, Куриный с яйцом, Томатный, Рассольник

- Овощи и зелень:
Баклажаны, кабачки, морковка, огурцы, помидоры, редис, капуста, болгарский перец, лук порей, петрушка, укроп, листья салата.

- Фрукты:
Яблоки, груши, апельсины, мандарины, персики, абрикосы, сливы.

- Напитки (без сахара):
Кофе, чай черный, чай зеленый, выжатые соки из овощей и фруктов по списку, морсы из ягод, компоты из фруктов,

- Диетические белковые продукты:
Диетическое нежирное мясо - куриная грудка, индейка, вареная (или на пару) нежирная рыба, мясо кальмара.
Вареные яичные белки, омлет из яичных белков, обезжиренный творог.

- Молочные продукты:
Кефир нежирный, творог обезжиренный, нежирное молоко.

БЛЮДА НА ЗАВТРАК
Чай, кофе, соки, морсы, с чаем или кофе можно пару квадратиков горького шоколада.
Овсяная каша, гречка, вареные яйца (желток только один), омлет, нежирный кефир, диетический творог, нежирные йогурты, фрукты (из общего списка).

БЛЮДА НА ОБЕД
Любые продукты из общего списка

БЛЮДА НА УЖИН
Минимум за 3-4 часа до сна, но если у вас были вечерние спортивные занятия и вы выдерживали время после тренировки, то НЕМНОГО можно поесть и за 40-60 минут до сна.

Салаты из овощей и зелени, нежирный кефир, диетический творог, диетическое мясо, фрукты, овощи, чай, соки, компоты, морсы.

Лучше, если вы будете питаться небольшими порциями, но чаще.
В перерывах между основной едой, можете есть фрукты, овощи, салаты, молочные продукты, пить чай, кофе, соки. Но помните, что общее количество еды за день должно быть ограничено.
Обязательно больше двигайтесь и укрепляйте мышцы.