

# Какие продукты дают долгое ощущение сытости при минимуме калорий?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakie-produkty-dayut-dolgoe-oshushenie-sytosti-pri-minimume-kalorij/>

Это продукты, в первую очередь, богатые белком, клетчаткой, водой, содержащие минимум жиров и простых углеводов. Какие продукты в наибольшей степени соответствуют этим требованиям?

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Фрукты прекрасный вариант перекусить на ходу. Яблоки, груши, бананы, цитрусовые содержат много воды, растворимых и нерастворимых пищевых волокон, играющих важную роль в пищеварении, регуляции уровня сахара в крови.

Сухофрукты являются отличной альтернативой сладостям промышленного производства.

Свежие фруктовые салаты, заправленные нежирным натуральным йогуртом и небольшим количеством меда, отлично подойдут для полдника или позднего ужина. Проявив немного фантазии, можно приготовить отличные фруктовые запеканки на основе творога очень полезного для стройности продукта.

Овощи так же, как и фрукты, отличный выбор для всех, кто снижает вес. Они объемны, содержат много воды и клетчатки за счет чего создают ощущение наполненности желудка и дают чувство сытости.

#### **РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, ПТИЦА, НЕЖИРНОЕ МЯСО**

Основа этих продуктов белок, который является чемпионом по поддержанию сытости. Даже небольшое количество белковой пищи отлично утоляет голод.

Конечно, эти продукты дадут максимальную пользу, если их правильно готовить. Самые подходящие способы приготовления это отваривание, запекание, приготовление на пару.

#### **СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ**

В первую каши, только не моментальные каши быстрого приготовления, а самые обычные, которые нужно варить.

Гречневая, овсяная, кукурузная, ячневая каши отлично подойдут как для гарнира, так и как самостоятельное блюдо для завтрака. Думаю, не лишним будет напомнить, что просто завтракая, вы можете становиться стройнее, а завтракая кашами из зерновых, вы добьетесь значительного снижения веса и улучшите своё здоровье.

Почему? Потому что зерновая каша признанный лидер среди блюд с относительно невысокой калорийностью, богатая клетчаткой и растительным белком, обеспечивающая долгое и устойчивое чувство сытости.