

## Продукты, которые нельзя есть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-nelzya-est/>

1. Чипсы

Жир, жир, соль, усилители вкуса. Самые вредные продукты питания.

2. Пончики, мафины

3. Сладкие «сухие завтраки» с молоком

Нереальное количество сахара в порции на 100 грамм.

4. Белый шоколад

Вообще-то, он почти не шоколад: какао в нем всего 35%. А потому почти вся польза шоколада отсутствует, а 24 ложки сахара на плиточку присутствуют.

5. Картошка-фри

Ну, ты же сама понимаешь? 500 калорий в маленьком пакетике.

6. Сладкие газированные напитки

Сладкие обманки для инсулина, который выработался, а поглощать нечего.

7. Соленые печеньки-бретцели  
Хрум-хрум. В 10 штучках 300 калорий.

Выбирай полезные продукты. Читай этикетки. Готовь сама вкусные десерты, в которых нет избытка сахара и усилителей вкуса. Питайся правильно и живи здорово!