

## Рейтинг каш:



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/rejting-kash/>

1 место - Гречневая каша (самая витаминная) - 120 ккал в 100 гр

2 место - Овсянка (самая умная каша) - 160 ккал в 100 гр

3 место - Перловая (самая красивая ,её называют «кашей красоты») - 88 ккал в 100 гр

4 место - Гороховая - (самая оптимальная) - 80 ккал в 100 гр

5 место - Кукурузная - 86 ккал в 100 гр

6 место - Рисовая (самая очищающая каша) - 144 ккал в 100 гр

7 место - Пшенная (самая сердечная каша) - 89 ккал в 100 гр

8 место - Манная (самая вредная каша, из-за содержания в ней крахмала и клейковины) - 100 ккал в 100 гр