Самые «легкие» продукты

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/samye-legkie-produkty/
Сохрани себе пригодиться!

Похудеть просто. Эту истину не устают повторять наши эксперты. Выдумывать «эффективные» способы издевательства над собственным организмом, а потом испытывать муки голода, не нужно.

Гораздо легче потерять лишний вес и сохранить идеальный достигнутый, если знать, из каких продуктов можно приготовить низкокалорийные, но сбалансированные блюда.

Мы составили список вкусных и полезных продуктов, в 100 граммах которых содержится всего от нуля до 70 ккал. Верхние строки занимают богатые витаминами и антиоксидантами салатные овощи.

Как пользоваться списком

Этот список составлен специально для тех, кто ищет альтернативу салатам с майонезом и

картошке-фри на гарнир. Добавляйте низкокалорийные продукты в ваш рацион, чтобы сделать его более вкусным и здоровым:

используйте «легкие» ингредиенты в любимых блюдах,
берите с собой фрукты и овощи в качестве перекуса,
заменяйте мясные блюда овощными,
экспериментируйте, придумывайте новые оригинальные сочетания и вкусы,
не забывайте, что добавленный жир делает более калорийным даже те блюда, что приготовлены из низкокалорийных ингредиентов.0–20 ккал

Обычная чистая вода действительно не содержит калорий. Зато она позволяет сохранить кожу эластичной и помогает бороться с приступами голода между приемами пищи. Ведь за желание поесть нередко принимают жажду.

Приучите себя выпивать полтора-два литра чистой воды в день.

20–30 ккал

Лимон, зеленый и красный сладкий перец, сельдерей, салат корн, брокколи, кориандр, шпинат, капуста, баклажаны, спаржа, цветная капуста, тыква, шампиньоны, брусника. Баклажаны не так популярны в нашей кухне, как та же капуста. И напрасно – одна порция этих овощей, тушеных без жира, содержит всего около 35 ккал и неплохо насыщает. В некоторых рецептах баклажанами можно даже заменить мясо.

30–40 ккал

Грейпфруты, лаймы, арбуз, стручковая фасоль, репчатый лук, зеленый лук, клубника, помело, персики, дыня, кабачки, редька, редиска, нежирная простокваша.
Грейпфруты – один из лучших низкокалорийных перекусов. Половинка этого цитрусасодержит не более 40 ккал и богата витамином С.

Попробуйте добавить грейпфрут в салат из листовых овощей – он может заменить собой соль.

40–50 ккал

Морковь, сельдерей корневой, сельдерей стеблевой, свекла, ежевика, капуста кольраби, крыжовник, нектарины, ананас, клюква, слива, апельсины, яблоки, абрикосы, фейхоа, обезжиренный кефир, обезжиренное молоко.

Морковные палочки и стеблевой сельдерей – не только вкусная закуска, заменяющая чипсы, но и настоящая «выручалочка» для тех, кто перестал курить. В одном большом стебле сельдерея – всего десять ккал.

50-60

Вишня, малина, красная смородина, черника, груши, картофель молодой в кожуре.

Вишня содержит биофлавоноид кверцентин, который помогает бороться с раковыми опухолями. Эту ягоду можно покупать свежей или замороженной круглый год и добавлять в салаты, молочные продукты или каши.

60–70 ккал

Киви, лук-порей, черная смородина, черешня, фасоль, виноград, гранат, манго.

Лук и фасоль – лучшие ингредиенты для приготовления низкокалорийных овощных супов. Кстати, в порции любимого итальянцами минестроне – всего 14 ккал.

Разумеется, до того, как в тарелке окажется сыр или гренки.

Самое важное

Здоровой еды с калорийностью от нуля до 70 ккал огромное количество.

Большинство перечисленных здесь продуктов доступно круглый год, отлично сочетается друг с другом и не требует значительных усилий по приготовлению.