

У худеющих под рукой всегда должен быть такой список



Список продуктов

Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/u-hudeyushih-pod-rukoj-vsegda-dolzhen-byt-takoj-spisok/>

Низкокалорийные продукты:

Помидоры, огурцы, грибы, белая нежирная рыба, цитрусовые.

Сытные продукты:

Овсяные хлопья, макароны из твердых сортов пшеницы, фасоль, цельно зерновой хлеб, яблоки.

Продукты, не провоцирующие скачки сахара в крови:

Обезжиренное молоко, чечевица, грибы, ягоды, салатные листья.

Продукты с пониженным содержанием жира:

Нежирный творог, куриные субпродукты, морепродукты, окунь, тунец.

Продукты, которые поддержат вашу внешность:

Чистая вода, оливковое масло, миндаль, льняное масло, авокадо.

Продукты, которые вам приятно есть:

Овощи и фрукты, которые хрустят, пока вы их едите - яблоки, морковь, болгарский перец, сельдерей и т. п.; взбитые молочные продукты без сахара, фруктовые пюре, нежирный куриный паштет, сочные ягоды.

Продукты, которые не будут задерживать воду в организме: Зеленый чай; апельсиновый сок, разбавленный водой; брусника; ягодные морсы и лимонады без сахара; сельдерей и сок из него.

Продукты, которые будут всегда с вами: Бананы, обезжиренные молочные продукты в пол-литровых упаковках, зерновые хлебцы, орешки, сухофрукты.

Продукты, которые помогут вам строить новое тело:

Нежирный сыр, диетический творог, белая рыба, бобовые, яичный белок.

Продукты, которые вас поддержат:

Чёрный шоколад без добавок (в составе должно быть указано не меньше 75% какао), финики, помидоры, оливковое масло, орехи.