

## Упрощенная таблица калорийности

	фасоль стручковая.
<b>Малая</b> <b>30-99</b> <b>Ккал</b>	Молоко, кефир, нежирный творог, треска, хек, судак, карп (нежирный), камбала, минтай, щука, фрукты, ягоды, картофель, свекла, морковь, зеленый горошек.
<b>Умеренная</b> <b>100-199</b> <b>Ккал</b>	Творог полужирный, молочное мороженое, говядина, баранина, кролик, куры, яйца, ставрида, скумбрия, сардины, сельдь нежирная осетрина.
<b>Большая</b> <b>200-400</b> <b>Ккал</b>	Сливки и сметана 20% , жирный творог, сыр, пломбир, свинина, колбаса вареная, сосиски, гуси, утки,

Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/uproshennaya-tablica-kalorijnosti/>  
Вовсе необязательно знать точнейшее количество калорий в продуктах. Достаточно знать группы низкокалорийной и высококалорийной пищи. Представляем упрощенную таблицу калорийности, которую можно скачать бесплатно и напрямую. Как видите, она разбита на 5 групп. Соответственно, "нажимая" на продукты из первых двух - вы будете худеть. Можно включить в рацион худеющего и продукты из средней группы, но ограниченно. А вот употребление продуктов из 2 последних строк - не желательны на период похудения. Единственное, что можно и нужно употреблять из высококалорийных продуктов - это растительное (лучше оливковое) масло и орехи. Но совсем немного.

Запомните продукты из упрощенной таблицы калорийности. Это поможет вам сориентироваться при совершении покупок в магазине. Вы будете точно знать, что должно быть в вашем холодильнике, если вы решили похудеть или удерживать вес в норме.

Каждый день на вашем столе должны быть свежие (или отварные, тушеные) овощи. Они наполняют организм энергией, витаминами, выводят лишнюю жидкость из организма. Это хороший источник микроэлементов, в том числе и кальция, бета-каротина и витамина B12,

который помогает вывести токсины, холестерин и повышает иммунную систему. Не "балуйте" выпечкой и жирными свинными отбивными. Пользы от этих продуктов никакой, а следствие их употребления - лишний жир на талии.