Вечерний перекус

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/vechernij-perekus/
Худеть и поддерживать себя в форме можно вкусно, не страдая от голода и не отказывая себе в гастрономических радостях. Мы составили для вас список из 15 диетических продуктов, которые можно есть после 18:00.

1. Грибы
Сами по себе грибы не такие уж и калорийные. Если отварить их, а не зажарить в большом количестве масла, то это и вовсе диетический продукт. И никакие они не тяжелые для желудка, просто мы привыкли подавать их с большим количеством самых разных ингредиентов, которое все вместе действительно создают чувство тяжести в животе.

2. Овощная икра
В овощной икре домашнего приготовления нет абсолютно ничего вредного. Выбирайте вариант на ваш вкус грибная, кабачковая, баклажанная. Овощная икра в любом случае получится очень вкусной и сытной.

3. Малина

Любимую ягоду можно есть даже после 18:00. Что касается калорий, то их очень мало, а вот полезных свойств хоть отбавляй. В малине содержится большое количество витаминов и минералов, которые улучшают состояние кожи и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта.

4. Треска
Белая рыба относится к категории диетических продуктов. Одна из самых полезных для здоровья человека это треска. В этой рыбе есть витамины и ценные элементы, которые идут только на пользу, укрепляя иммунитет и нормализуя работу многих органов.

5. Кукуруза
Кукуруза это не только полезный, но и очень вкусный продукт. Предпочтение следует отдавать не консервированной, а вареной кукурузе. Она выводит излишки холестерина из организма и препятствует накоплению жировых запасов. Так что если днем вы съели что-нибудь тяжелое и запрещенное, то вечером остановите свой выбор на кукурузе.

6. Нектарины
Не стоит отказываться от нектаринов, несмотря на то, что фрукты не особо рекомендуют употреблять в пищу во второй половине дня. В нектаринах высокая концентрация клетчатки, которая, напротив, способствует ускорению обмена веществ и предотвращает накопление жиров.

7. Абрикосы
В 100 граммах абрикосов содержится всего 42 килокалории. Поэтому между шоколадкой, печеньем и абрикосами выбирать стоит именно фрукты.

8. Репа
Репу мы так часто игнорируем. А зря. Это очень полезный овощ, который обязательно должен быть в рационе. Репа эффективно очищает организм, укрепляет иммунитет и заряжает организм энергией. А еще она относится к категории диетических продуктов.

9. Тыква
Оранжевая красавица не навредит вашей фигуре. Из тыквы можно приготовить, пожалуй, самое большое количество полезных блюд. Это и крем-суп, и пюре, и салат.

10. Капуста
Абсолютно все виды капусты богаты витаминами группы В, которые принимают участие во всех важных процессах в организме человека. А еще капуста представляет собой диетический продукт. Поэтому она идеально подходит для ужина.

11. Камбала
Вот еще одна полезная рыба, которую можно и нужно есть после 18:00. В камбале содержится метионин. Полезные свойства этого вещества заключаются в том, что оно способно расщеплять жиры.

12. Киви
Киви это просто незаменимый продукт для тех, кто хочет похудеть. Киви помогает организму сжигать и расщеплять жир, избавляет от тяжести в желудке и нормализует водно-солевой баланс.

13. Сельдерей
Сельдерей это продукт с отрицательной калорийностью. А это значит, что организм тратит много энергии на его переваривание. Поэтому для вечернего приема пищи он просто идеален.

14. Груша
Если голодны, то съешьте яблоко? Нет, предпочтение стоит отдать груше. После яблока аппетит разыграется с новой силой, а вот сочная груша прекрасно утолит чувство голода. А калорий в ней даже меньше.

15. Свекла
Свекла относится к категории незаменимых продуктов. Она помогает регулировать жировой обмен, тем самым препятствуя ожирению. Приятный бонус: свекла полезна в любом виде. Поэтому можно экспериментировать варите, запекайте или ешьте ее сырой!