

Время переваривания пищи в желудке



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vremya-perevarivaniya-pishi-v-zheludke/>

1-2 часа - вода, чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца, сваренные всмятку, рис, рыба речная отварная.

2-3 часа - яйца, сваренные вкрутую, омлет, рыба отварная морская, отварной картофель, хлеб.

3-4 часа - курица и говядина (отварная), ржаной хлеб, яблоки, морковь, редис, шпинат, огурцы, жареный картофель, ветчина.

4-5 часов - бобы (фасоль, горох), дичь, сельдь, жареное мясо.

5-6 часов - грибы, шпик.

Старайтесь не есть за 3-4 часа до сна.

Если придерживаться принципа и не есть, пока в желудке есть пища, то вы сможете не только похудеть (основано на непереедании), но и сохранить здоровье желудочно-кишечному тракту. Постепенно желудок уменьшится в размере, а привычка не переедать останется с вами. И никакой экстримальности.

Удачи всем!

