

6 напитков, которые надолго заставят забыть вас о еде



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-napitkov-kotorye-nadolgo-zastavyat-zabyt-vas-o-eде/>

Контролируем аппетит, друзья

Предлагаем 5 вариантов, как утолить голод, не съев при этом ни крошки!

1. Компот без сахара

Подойдут любые ягоды и фрукты: смородина, вишня, черника, крыжовник, яблоки. Можно создавать компот-ассорти, можно варить из одного ингредиента. Компот поможет перебить аппетит, насытит тебя витаминами, будет способствовать улучшению пищеварения и выведению шлаков из организма. Конечно же, лучше пить свежий компот, консервированный обычно готовят с сахаром, а это нам ни к чему.

2. Отвар из яблок и изюма

Кисло-сладкий отвар из свежих яблок и изюма поможет контролировать не только аппетит,

но и кислотность желудка. Благодаря своему уникальному составу он очень полезен для детей и кормящих женщин, а для желающих похудеть это настоящая находка! Горсть изюма, 1 яблоко, небольшая кастрюля воды всё, что нужно для приготовления полезного питья.

3. Компот из сухофруктов

Сухофрукты обладают свойством выводить из организма мочевую кислоту, препятствуют обезвоживанию, насыщают кровь калием и магнием. Компот из сухофруктов не особо калориен, но кажется достаточно питательным. Чашечка такого компота панацея от неожиданного приступа голода, проверено редакцией!

4. Вода с лимоном и мёдом

Бывает, что аппетита как такового и нет, но сильно хочется сладкого. Вода с мёдом и лимоном отличный вариант для преодоления опасных желаний. Можно добавить в этот напиток корицу, ускоряющую обмен веществ, кардамон, щепотку мускатного ореха. Пахнет замечательно, выглядит вкусно, дает шанс придерживаться своей любимой диеты и дальше.

5. Отвар шиповника

Шиповник богат витамином С, имеет обволакивающие свойства очень полезный напиток, когда болит горло. Также шиповник обладает свойством улучшать перистальтику кишечника. Если ты на диете, свари напиток из шиповника впрок сладкие нотки в кислом питье утоляют и жажду, и голод, при этом способствуя похудению.

6. Кефир

Выбрав нежирный кефир вместо перекуса, ты вытянешь счастливый билет. Кисломолочный продукт с низкой жирностью поможет держаться на диете без всяких срывов, а также тщательно очистит организм. В кефир можно добавлять специи не только привычную корицу, но и разные сухие травы вроде базилика и розмарина. Ароматно и утоляет голод без вреда для фигуры!

Для питья в промежутках между едой можно использовать травяные чаи. Чай с ромашкой, мятой, медуницей прекрасные напитки, перебивающие легкий голод. Квас домашнего производства тоже способен обуздать голод. Если обычный чай тебя уже не радует и ты смотришь в чашку голодными глазами, можно добавить в напиток немного обезжиренного молока, щепотку ванилина. Иллюзия питательного питья победит желание поесть, попробуй!