

Не знаете, что есть вечером? 20 вариантов полезного ужина



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ne-znaete-cto-est-vecherom-20-variantov-poleznogo-uzhina/>

Следуя всем канонам правильного питания, приходится придерживаться особых правил для каждого приема пищи. Если с завтраком и обедом все более-менее понятно, то ужин, почему-то, часто под вопросом. Разберемся, что же нужно есть вечером!

Ответ, на самом деле, очень прост. Это не овощной салат, не яблочко, и даже не кефир. Соблюдая правильное питание на ужин нужно есть белки! А в каком они будут виде не так важно. Дело в том, что к концу дня нам уже не нужна энергия из углеводов, ведь мы попросту не успеем ее обработать, и она непременно будет откладываться в запас.

Именно по этой причине, ужин из овощного салата можно лишь относительно назвать правильным. Да, это низкокалорийно, да это легко, но! Овощи это углеводы, хотя и медленные, с такой необходимой нам клетчаткой. Это отличный обед, но, увы, никак не ужин.

Разумеется, салат на ужин это неплохая идея. Но в нем обязательно должен быть белковый компонент, и лучше всего основной. Также неверно есть на ужин яблочко, пусть даже такое «зеленое и полезное».

Белки! Вот строительный материал для ваших мышц и обязательный элемент для поддержания или потери веса!

Итак, приведу примеры, каким же может быть ваш белковый ужин.

20 вариантов правильного белкового ужина

1. Обычный омлет из смеси белков яиц и молока, несколько свежих помидоров или горсть любых замороженных овощей, например, зеленую фасоль
2. Куриное филе на гриле, предварительно замаринованное в лимонном соке со специями, с салатом из любых овощей.
3. Треска, лосось или любая другая рыба на пару, с гарниром из овощей
4. Крольчатина, запеченная в фольге в духовом шкафу, с салатом из помидоров
5. Отваренный бурый рис с морепродуктами и овощами
6. Легкий суп на бульоне из курицы, рыбы, морепродуктов. Не соединяйте в легком супе, предназначенном для ужина, картофель, мясо и крупы
7. Куриное филе, запеченное со специями в фольге
8. 150г творога с корицей
9. 150г с зеленью и чесноком
10. Рыбные или куриные котлеты, печеные в духовке
11. Творожный омлет из 2х белков и 100г творога. Можно добавить зеленую фасоль, зелень и специи
12. Салат из овощей и тунца в собственном соку
13. Отварной минтай и вареная фасоль на гарнир
14. Чили из постного говяжьего фарша и красной фасоли
15. Тушеная телятина с овощным соусом
16. Филе индейке запеченное в фольге и гарнир из свежей зелени и огурца
17. Салат из смеси салатных листьев и сыра моцарелла
18. Салат с куриной грудкой и сельдереем
19. Сибас, запеченный на овощной подушке
20. Куриные шашлычки в имбирно-лимонном маринаде

Как видите, все совсем не грустно, а очень разнообразно и сытно!

и здорового ужина!