

Помидоры. В них много клетчатки, которая прекрасно насыщает. Томаты богаты ещё витаминами и антиоксидантами, содержат мало жиров и калорий.

Свёкла. Отличается этот овощ низким содержанием калорий и жиров, а также хорошей дозой клетчатки.

Чёрная фасоль. Она содержит большое количество белка и клетчатки, мало жира. Благодаря этой комбинации вы будете сытыми дольше.

Морковь. В ней очень мало калорий, а в консервированном виде она уже готова к употреблению.

Груши. Они сами по себе сладкие и к тому же богаты клетчаткой.

Тунец. Этот продукт содержит много белка, а также небольшое количество жиров и калорий.

Кукуруза. Она богата клетчаткой и содержит даже больше питательных веществ, чем свежая.

Горошек. Прекрасный вариант для похудения, поскольку в нём много клетчатки и мало калорий.

Персики. Они богаты клетчаткой и содержат мало калорий. Но выбирайте фрукты, которые консервированы в натуральном соке или в воде, а не в сиропе.

Нут. Он содержит много клетчатки, которая хорошо насыщает.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.