

Чёрная фасоль. В порции размером 1/2 стакана содержится 5 г белка и 7 г клетчатки. Кроме того, в чёрной фасоли есть антиоксиданты, снижающие вероятность развития болезней сердца и рака.

Чечевица. Из 1/2 стакана этого продукта вы получите 9 г белка и 8 г клетчатки. Одна чашка варёной чечевицы даёт вам почти 50% дневной потребности в клетчатке.

Ячмень. 1/4 стакана этого зерна содержат 5 г белка и 7 г клетчатки. Нерастворимая и растворимая клетчатка снижает уровень холестерина в крови и улучшает здоровье пищеварительной системы.

Эдамаме. Из 100 г этих соевых бобов можно получить 12 г белка и 5 г клетчатки. Также исследования показывают, что они являются отличным источником изофлавонов, антиоксидантов, снижающих вероятность развития некоторых видов рака.

Овёс. Одна чашка сырого овса содержит 11 г белка и 8 г клетчатки. В овсе есть растворимая клетчатка, помогающая снизить уровень холестерина.

Миндаль. 23 целых миндаля (28 г) содержат 6 г белка, 4 г клетчатки. 28 г этих орехов дают 50% суточной потребности в витамине Е.

Льняное семя. Одна столовая ложка целиком этого семени (10 г) позволит вам получить 2 г белка и 3 г клетчатки. Тип омега-3 в льняном семени называется альфа-линоленовой кислотой (АЛК), которая снижает вероятность развития сердечных заболеваний.

Лебеда. Из одной чашки приготовленной лебеды вы получите 8 г белка и 5 г клетчатки. Кроме того, киноа — полноценный белок растительного происхождения, то есть в нём есть все девять незаменимых аминокислот.

Фисташки. В 49 ядер (28 г) этих орехов — 6 г белка и 3 г клетчатки. Также могут укрепить здоровье глаз за счёт высокого содержания лютеина и зеаксантина.

Семена чиа. Из 28 г семян вы получите 5 г белка и 10 г клетчатки. Кроме того, они богаты омега-3.

Темпе. 85-граммовая порция содержит 20 г белка и 4 г клетчатки. Также в этом продукте много пробиотиков, улучшающих состояние кишечника.

Нут. 1/2 стакана нута содержат 8 г белка и 7 г клетчатки. Исследование 2016 года показало, что также в этом продукте много растворимой клетчатки, которая может помочь снизить уровень холестерина и улучшить здоровье сердца.

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