

Вот какие фрукты содержат больше белка, чем остальные.

Гуава. Это фрукт на вкус острый и сладкий. Также он содержит клетчатку, витамин С. Из одной чашки гуавы вы получите 4,21 г белка.

Авокадо. Оно не сладкое и содержит много белка: 4,01 г в плоде массой 201 г. Кроме того, в авокадо много клетчатки, магния, фолиевой кислоты, витаминов С, Е.

Джекфрут. Самые крупные съедобные фрукты во всём мире. На чашку джефрута приходится 2,84 г белка.

Маракуйя. Обычно она используется для приготовления смузи и соков. В 100-граммовой порции маракуйи содержится 2,2 г белка.

Ежевика. Одна чашка сырой ежевики содержит 2 г белка, и это больше, чем в большинстве фруктов. Кроме того, эта ягода богата витаминами С и К, клетчаткой, марганцем.

Абрикосы. В чашке этих фруктов — 2,31 г белка. Также они богаты бета-каротином. На чашку кураги вместе с тем приходится 4,41 г белка.

Гранат. Чашка зёрнышек граната содержит 2,9 г белка. Кроме того, этот фрукт может похвастаться высоким уровнем клетчатки, противовоспалительных соединений.

Киви. Из одной чашки киви вы получите менее 2 г белка. Эти фрукты также являются хорошим источником клетчатки.

Вишня. В одной чашке вишни — 1,63 г белка. Она считается отличным источником антиоксидантов, витаминов и минералов.

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