

## Греческий йогурт назвали лучшим высокобелковым продуктом для смузи с утра

Смузи – идеальный вариант завтрака, если у вас загруженное утро. Чтобы сделать этот напиток полноценным, в него нужно добавить белок. Получить его можно, например, из греческого йогурта.

7 унций (198 г) греческого йогурта дадут вам 20 г белка. Есть у этого продукта и другие преимущества.

**Высококачественный источник белка.** В банке греческого йогурта содержатся все девять незаменимых аминокислот. При этом белок в йогурте легче переваривается и усваивается, чем другие его виды.

**Пробиотики.** Греческий йогурт – отличный источник пробиотиков. Эти живые микроорганизмы, который поддерживают здоровый микробиом кишечника.



Photo: Getty Images. EatingWell Design

**Кальций.** Большинство греческих йогуртов содержат не менее 10% от суточной нормы

Греческий йогурт называли лучшим высокобелковым продуктом  
для смузи с утра

(DV) кальция.

**Лактоза.** В греческом йогурте мало лактозы. Для справки: стакан молока содержит примерно 12-13 г лактозы, а 6 унций (170 г) греческого йогурта – около 4 г.

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