Здоровые закуски на вкус могут быть как картон. Поэтому издание Eat This, Not That! пообщалось с Тарой Коллингвуд, сертифицированным спортивным диетологом и соавтором книги Flat Belly Cookbook for Dummies, о том, что же лучше выбирать при снижении веса.

Греческий йогурт с ягодами. Вы получите из него много кальция, белка и пробиотиков. Для улучшения текстуры можете добавить в йогурт щепотку корицы или немного семян льна.

Воздушный попкорн. Он содержит мало калорий и много клетчатки. Для вкуса можете добавить к нему морскую соль, чесночный порошок или щепотку пищевых дрожжей.

Хумус с овощами. С хумусом отлично сочетаются свежие морковь, огурцы, болгарский перец или сельдерей.

Яйца, сваренные вкрутую. Они наполнены белком и полезными жирами.

Яблочные дольки с арахисовым маслом. Это сочетание насытит вас на несколько часов.

Плитки тёмного шоколада. Пара плиток шоколада с содержанием какао 70% и выше помогут обуздать тягу к сладкому и получить антиоксиданты.

Сырная палочка. Сыр-косичка даст вам белок.

Все права защищены

Nick Collins:Pexels/Shutterstock

Жареные нут, эдамаме или бобы. В них много клетчатки, а ещё их легко приправить специями.

Творог с ананасом или помидорами черри. Из этой закуски вы получите много белка.

Закуски из морских водорослей. Это отличная альтернатива чипсам.

Замороженный виноград или ягоды. Низкокалорийная и богатая антиоксидантами сладкая закуска.

Орехи. Старайтесь есть их небольшими порциями: около 1/4 стакана. Они дадут полезные жиры и белок.

Протеиновый коктейль. Читайте этикетку, чтобы получать вместе с ним не более 200 ккал. Старайтесь также употреблять не менее 15–30 г белка.

Все права защищены

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

Все права защищены