

Лучшие для снижение веса разновидности муки содержат много клетчатки. Это вещество помогает замедлить пищеварение и долго оставаться сытым.

**Миндальная мука.** На 100 г этой муки приходится 26 г белка и 9 г клетчатки. Она также не содержит зерновых и глютена.

**Овсяная мука.** В 100 г такой муки содержится 13 г белка и 10 г клетчатки. Это ещё один вариант для тех, кто придерживается безглютеновой диеты.

**Кокосовая мука.** Из 100 г этой муки вы получите 16 г белка и 34 г клетчатки. В ней также нет зерна, орехов и глютена.

**Цельнозерновая мука.** Порция такой муки (100 г) включает 15 г белка и 11 г клетчатки. В ней больше клетчатки, витаминов и минералов, чем в обычной муке.

**Мука из киноа.** 100 г подобной муки содержит 12 г и 6 г клетчатки. Это натуральный безглютеновый вариант.



eyeshots / Getty Images

**Гречневая мука.** На 100 г такой муки приходится 9 г и 11 г клетчатки. Гречка — это безглютеновое семя, которое мелко перемалывают для получения муки. В ней много антиоксидантов, особенно рутином, который связывают со здоровьем сердца.

**Мука из нута.** 100 г подобной муки дадут вам 22 г и 11 г клетчатки. Это распространённый ингредиент блюд средиземноморской и индийской кухни.

**Мука из полбы.** Из этой муки вы получите (на 100 г) 14,5 г белка и 9 г клетчатки. Она содержит глютен, но отличается высокой пищевой ценностью.

**Мука из тефса.** Порция в 100 г этой муки содержит 12 г белка и столько же клетчатки. Естественным образом в ней нет также глютена.

**Мука из молотого льняного семени.** Из 100 г такой муки ваш организм получит 18 г белка и 23 г клетчатки. Кроме того, она сытная и содержит лигнаны, которые обладают гормональными, сердечно-сосудистыми, противораковыми свойствами.

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