

Лучшие для снижения 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 тефа. 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.