

Пармезан и другие виды сыров, в которых белка больше, чем в яйцах

Если вы уже устали от яиц, то есть другой способ получить белок. И это сыр. Некоторые сорта содержат протеина больше, чем 6 г, которые вы получите из большого яйца.

Пармезан. В 28 г этого сыра – 10 г белка. Об этом сказала Эми Дэвис, сертифицированный диетолог. Также пармезан – отличный источник кальция и фосфора для укрепления костей.

Грюйер. Одна порция такого сыра (28 г) содержит 8 г белка. Кроме того, в грюйере есть витамин А и цинк, которые поддерживают иммунитет, по словам Эшли Хок, магистра наук, сертифицированного диетолога.

Проволоне. Он содержит на 28 г – 7 г белка. Дэвис отмечает, что в этом сыре много кальция и есть некоторое количество витамина А.



Photographer: Hannah Hufham, Food Stylist: Jennifer Wendorf, Prop Stylist: Phoebe Hausser. EatingWell design.

Пармезан и другие виды сыров, в которых белка больше, чем в яйцах

Швейцарский сыр. Порция в 28 г такого сыра даёт около 8 г белка и почти 40% суточной нормы витамина B12. При этом натрия в нём меньше, чем в большинстве других сортов.

Гауда. С точки зрения питательной ценности этот сыр содержит 7 г и 15% суточной нормы кальция на порцию в 28 г.

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