

Многие сыры богаты питательными веществами, поддерживающими наращивание мышечной массы, здоровое метаболизм и гормональный баланс. Об этом говорит Терри Татеосян, диетолог и персональный тренер ISSA, специалист по гормонам IIN, тренер IIN по эмоциональному питанию и основатель THOR: The House of Rose. Вот какие виды сыров лучше всего есть при похудении.

**Творог.** Это вкусный перекус, который поможет в снижении веса. В нём много казеинового белка, который медленно переваривается и даёт чувство сытости на несколько часов. Из половины чашки вы получите около 14 г белка на 90–110 ккал. Лучше всего выбирайте обезжиренный вариант.

**Сыр пармезан.** На 28 г этого сыра приходится мало лактозы и 10 г белка. Вы можете использовать его в качестве добавки к яйцам, овощам или салатам.

**Моцарелла.** Из частично обезжиренного сыра вы получите около 7 г белка на 28 г, а также 70–80 ккал.

**Фета.** 28 г такого сыра содержат около 4–5 г белка на 70–80 ккал.



Shutterstock

**Козий сыр.** На 28 г этого сыра приходится 5 г белка и полезных жиров, регулирующих голод.

**Рикотта.** Это отличный источник сывороточного белка, способствующего восстановлению мышц и сжиганию жира. В 1/2 чашки этого сыра – около 14 г белка и 170 ккал.

**Швейцарский сыр.** Один его ломтик содержит около 8 г белка и меньше углеводов, чем во многих сырах. Также швейцарских сыр богат витамином B12 и кальцием.

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