

Продукты, богатые высококачественным белком, помогут вам поддерживать в норме уровень глюкозы в крови и предотвратят развитие резистентности к инсулину. Также благодаря протеину вы будете чувствовать себя более сытым, сохраните мышечную массу, у вас будет стабильный уровень энергии.

Вот какие продукты, содержащие много белка, вы можете добавить в рацион, чтобы держать под контролем уровень глюкозы в крови.

**Яйца.** Это хороший источник витаминов А, В6, В12, холина, натрия, калия. При этом в яйце мало углеводов.

**Лосось.** В 85 г приготовленного филе лосося – более 22 г белка. Также вы получите из этой рыбы омега-3 жирные кислоты, кальций, натрий, холин, ретинол, селен, витамин В12.

**Стейк без костей.** Небольшой кусок вырезки (113 г) даст вам более 22 г белка и множество питательных веществ. Говядина богата железом, которое организм лучше усваивает, чем то, что содержится в растительных продуктах.

**Творог.** Полстакана цельномолочного творога обеспечивают организм 13 г белка. Также это отличный источник кальция, фосфора, бета-каротина, витамина А и других веществ.



Legal Sea Foods Online

**Арахисовое масло.** Всего две столовых ложки такого масла дадут вам почти 8 г белка, а также клетчатку, магний, цинк, фолиевую кислоту, витамин В3.

**Куриные ножки.** Одна приготовленная ножка содержит 25 г белка. Кроме того, в курице есть все незаменимые аминокислоты.

**Ореховая смесь.** Из 28 г такой смеси вы получите 5 г белка.

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