

Греческий йогурт и не только: диетологи назвали лучшие закуски с большим количеством белка

Журнал Health попросил нескольких экспертов по питанию назвать их любимые закуски, содержащие много белка. Среди них оказались и творог, и орехи, рулетики из мяса.

Греческий йогурт. Его рекомендует есть Джессика Кординг, диетолог, тренер по здоровому образу жизни и автор книг The Little Book of Game Changers и The Farewell Tour. Дело в том, что такой йогурт содержит много белка и пробиотиков – бактерий, поддерживающих здоровье кишечника.

Творог. На полчашки творога приходится около 12 г белка. Он очень удобен и сытен сам по себе.

Смесь орехов. Лена Бил, диетолог по трансплантологии в больнице Piedmont Atlanta и представитель Академии питания и диетологии, говорит, горстка такой смеси даёт нашему организму растительный белок, полезные жиры, клетчатку. Они помогают оставаться сытым, стабилизировать уровень глюкозы в крови, подавляют тягу к еде.

Шоколадное молоко. По словам Бил, это идеальный напиток для восстановления после тренировки.

Яйца, сваренные вкрутую, и мясная палочка. Такую закуску рекомендует Рэйчел Дево, сертифицированный диетолог, сертифицированный персональный тренер, автор кулинарных книг. В сваренных вкрутую яйцах много белка, B12, холина, а в мясных палочках белка, железа, кальция, калия.

Греческий йогурт и не только: диетологи назвали лучшие закуски с большим количеством белка



Natalia Lebedinskaia / Getty Images

Несладкий йогурт с протеиновым порошком. Дево отмечает, что эта закуска никак не влияет на уровень сахара в крови.

Чиа-пудинг с несладким протеиновым порошком и сезонными фруктами. Грейс Дероша, магистр делового администрирования, сертифицированный диетолог, дипломированный диетолог и представитель Академии питания и диетологии, советует есть этот пудинг, поскольку в нём есть клетчатка, омега-3, белок.

Жареные эдамаме, нут и орехи. Этот перекус богат белком, клетчаткой, калием, железом, фосфором, магнием.

Рулетки из индейки или куриной грудки. Энджел Планеллс, магистр наук, сертифицированный диетолог, зарегистрированный диетолог из Сиэтла и представитель Академии питания и диетологии, рекомендует сделать такие рулетки, чтобы получить много белка и мало углеводов.

Греческий йогурт и не только: диетологи назвали лучшие закуски с большим количеством белка

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