

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, В12, 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.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

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.***