

Если вы хотите получать больше белка, то решением проблемы может стать сыр. Вот на какие сорта нужно в этом случае обращать внимание.

**Пармезан.** Около 30 г такого сыра дадут вам примерно 9 г белка. Также в пармезане мало лактозы.

**Творог.** На 1/2 стакана творога приходится около 10–12 г белка. Кроме того, это хороший источник кальция и витаминов группы В.

**Швейцарский сыр.** Из 28 г этого сыра вы получите 8 г белка и меньше натрия, чем из других сыров.

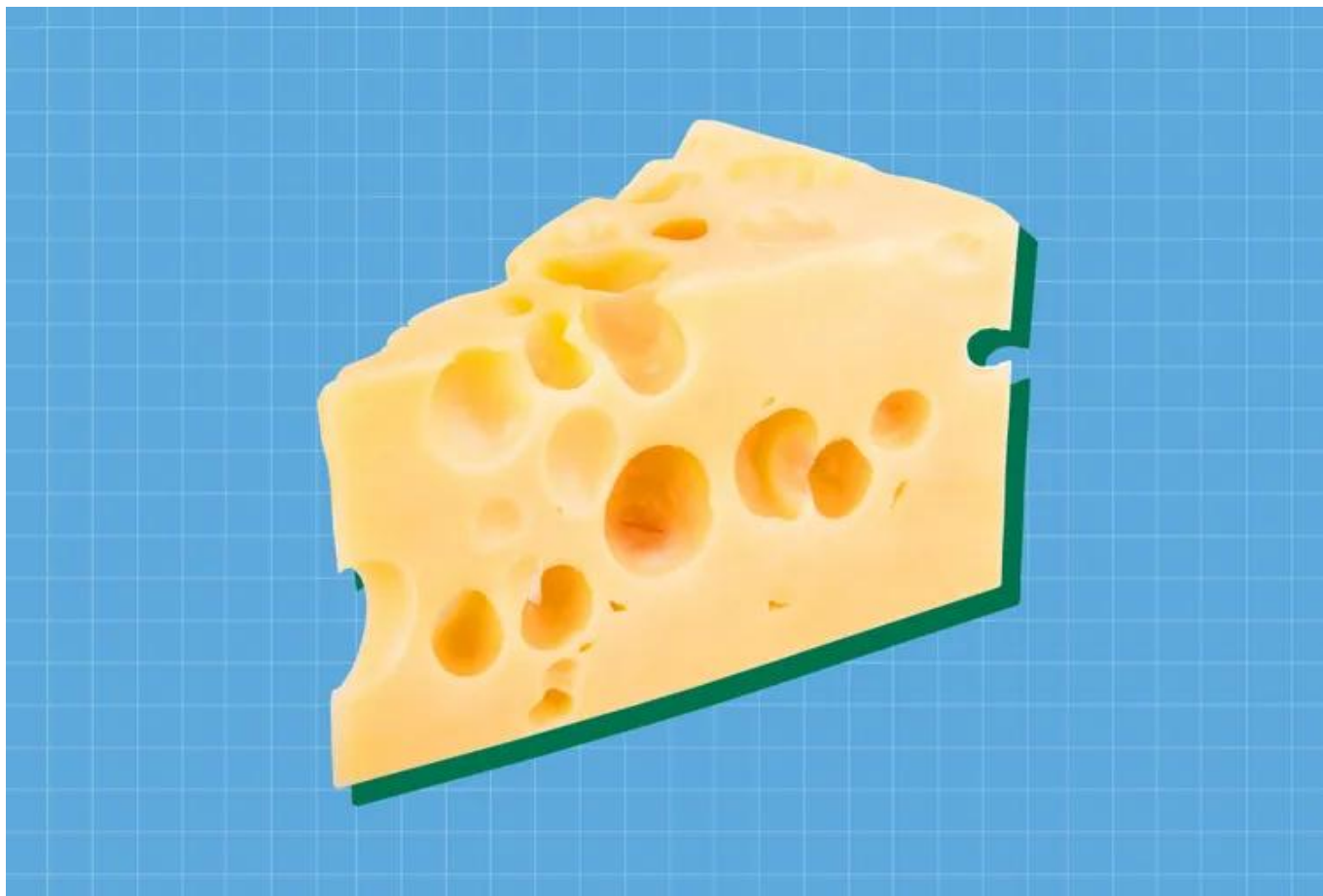


Image: Getty Images. EatingWell design

**Чеддер.** В нём содержится около 7 г белка на 28 г.

**Гауда.** Порция в 30 г этого сыра содержит в среднем около 7 г белка. Ещё это

натуральный источник витамина К, который поддерживает здоровье костей и сердечно-сосудистой системы.

**Моцарелла.** Это отличный источник высококачественного белка: около 7 г на порцию в 28 г.

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