

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.

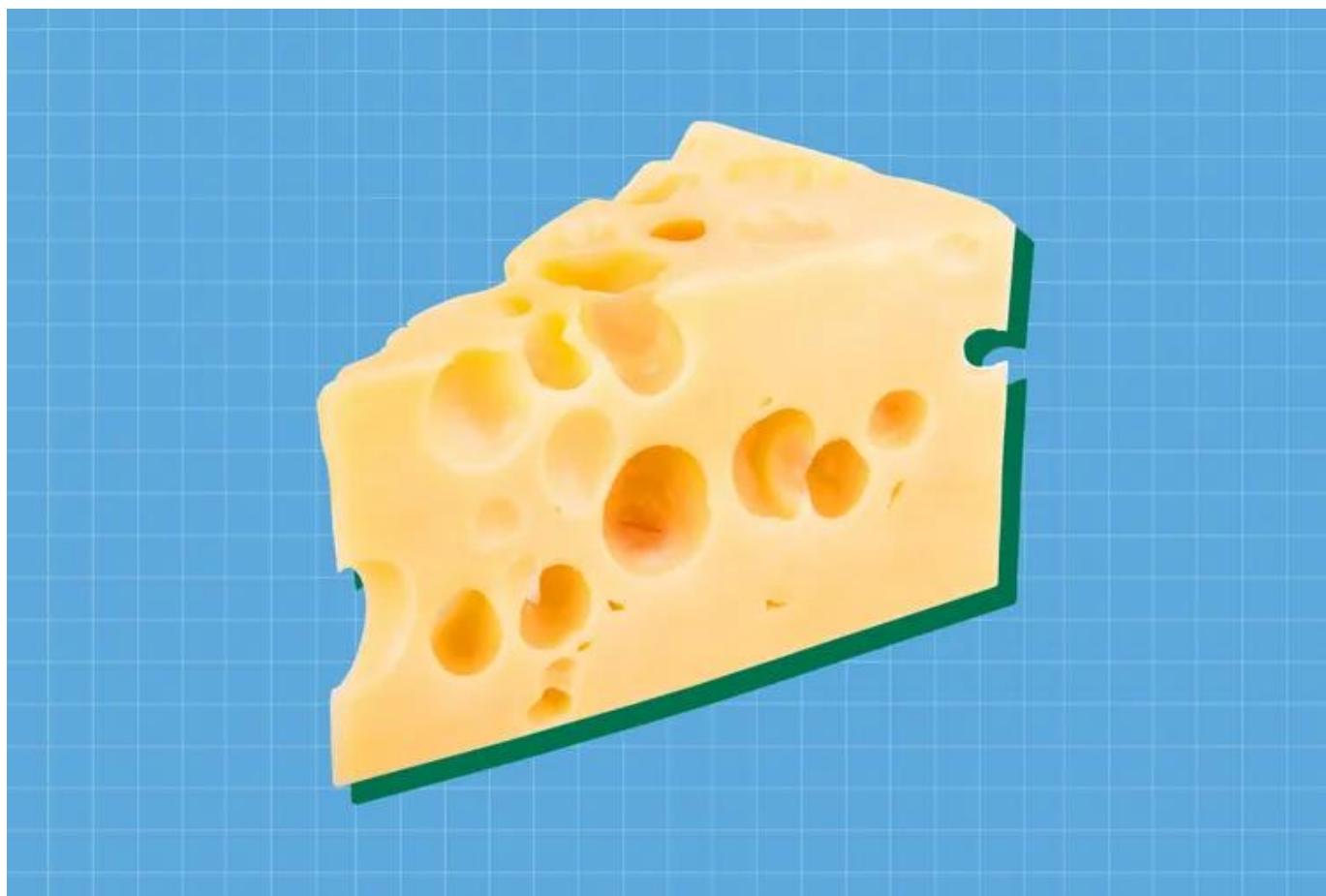


Image: Getty Images. EatingWell design

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.