Тара Коллингвуд, магистр наук, диетолог, сертифицированный специалист по диетологии и спортивной медицине (ACSM-CPT), назвала несколько продуктов, которые богаты высококачественным белком. Это поможет вам быстрее похудеть.

Постная говядина. На 85 г этого мяса приходится 22-26 г белка. Вы получите также железо, витамин B12. Эти вещества способствуют восстановлению мышц и энергетическому обмену.

Куриная грудка. Из 85 г такой грудки можно получить примерно 26 г белка. Это поможет сжечь жир без лишних калорий.

Тунец или лосось. 85 г рыбы содержат около 20-25 г белка. Кроме того, в ней много омега-3 (особенно в лососе).

Яйца. 6 г белка приходится на одно яйцо и 3,5 – на яичный белок.

Shutterstock

Все права защищены

Греческий йогурт. 170 г такого йогурта дадут примерно 15-20 г белка. Он сочетает также медленно усваиваемый казеин и быстро усваиваемую сыворотку.

Нежирный творог. На 1/2 стакана приходится около 13-15 г белка. В этом твороге много казеина и мало жира, углеводов. А ещё он очень сытный.

Темпе или тофу. Из 85 г темпе вы получите около 15-20 г белка. Ферментированная соя содержит полноценный растительный белок и полезна для кишечника.

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

Все права защищены