

Если вы хотите похудеть или контролировать уровень сахара в крови, особенно важно следить за потреблением белка. Диетологи рассказали, в каких продуктах этого вещества особенно много.

**Ультрафильтрованное молоко.** На чашку в нём содержится около 13 г белка.

**Яйца.** Два крупных яйца дадут вам 12 г белка, а также холин, селен и рибофлавин.

**Греческий йогурт.** 200 г этого йогурта содержат 20 г белка. Ещё в греческом йогурте есть кальций.



Recipe photo: Jen Causey. EatingWell design

**Чёрная фасоль.** Это способ добавить более 10 г белка к рациону. Она богата также клетчаткой, которая отлично насыщает, улучшает пищеварение.

**Лосось.** Из порции приготовленного атлантического лосося в 85 г вы получите 21 г

Творог и другие способы получить больше 10 граммов белка без протеинового порошка

белка.

**Творог.** Каждая чашка творога обеспечивает организм 23 г белка, а также кальцием, витаминами группы В. Но имейте в виду, что в этом продукте много натрия.

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