

Irden nahar üçin önümleri saýlamak tagam islegleriňize we maksatlaryňyza baglydyr. Eger myşsa massasyny goldamak üçin ýokary hilli belok gözleýän bolsaňyz, ýumurtga iýiň. Süle bolsa köp mukdarda süýümlü irden nahar üçin ajaýyp wariantdyr. Ol holesteriniň derejesini peseltmäge kömek edýär.

Ýumurtga we süle hem witaminlere we minerallara baýdyr. Eger bu önümlere allergiýaňyz ýok bolsa we şeýle iýmitden ýüz öwürmegi göz önünde tutýan dieta eýermeýän bolsaňyz, iki nahardan hem lezzet alyp bilersiňiz.

Agramy azaltmakda hem süle, hem-de ýumurtga sizi gowy doýrar. Myşsa massasyny artdyrmak üçin ýumurtga has laýyk bolar.

Az uglerodly dieta ýa-da keto-dieta eýerýänler üçin süle iýmek maslahat berilmeýär. Şeýle-de bolsa, süle diabetli adamlar üçin peýdaly bolar, şeýle hem süýümlü iýmit uglerodlaryny gözleýänleriň hemmesi üçin peýdalydyr.

Habar häsiýetli materiallary lukmanyň maslahat bermegi bilen deňeşdirmek bolmaz. Karar kabul etmezden ozal hünärmen bilen maslahatlaşyň.