

## Fructe cu un conținut redus de zahăr

Rodica Mitu / 07 aug 2018 / 23:28



Descriere foto:

**Zahărul provenit din surse naturale, cum ar fi fructele, este o alternativă mult mai sănătoasă decât cel din prăjit**

Iată ce fructe cu un conținut redus de zahăr ar trebui să facă parte din meniul tău:

### **Avocado**

Este o sursă excelentă de grăsimi mononesaturate, fibre și proteine. Poți consuma avocado sub formă de piure, cu pâin 3 felii de lime pentru un mic dejun care îți dă energie pentru o zi aglomerată. Nu uita de smoothie-uri. Folosește avoc adăuga consistență și a reduce conținutul de zahăr.

### **Pepene verde**

Antioxidanții din componența pepenelui verde favorizează recuperarea mai rapidă a energiei pierdute în timpul antr intense.

### **Mere**

Cu un conținut ridicat de fibre și multe vitamine, merele sunt alegerea ideală de fiecare dată când te simți tentat/ă Consumul zilnic de mere reduce nivelul colesterolului și previne afecțiunile cardiovasculare. În plus, mențin pielea ferm eliminând cu succes celulita.

### **Căpșuni**

Au multă vitamina C, antioxidanți și fibre, exact ceea ce ai nevoie când încerci să reduci cantitatea de zahăr din men frecvent de căpșuni menține pielea catifelată, previne apariția ridurilor și arsurile solare, notează eva.ro.