

Alimente care te ajută să SLĂBEȘTI. Printre ele: cheesburger, pizza și spaghete

Loredana Iriciuc / 9 ian 2019, 12:35



Să slăbești nu înseamnă că trebuie să renunți la mâncărurile tale favorite. Dacă ai crezut că burgerii, pizza și cur trebuie eliminate când ești la regim, te-ai înșelat.

Anumite alimente care credeai că aduc kilograme în plus pot fi o opțiune atunci când vrei să slăbești. Nutriționistul Amar Ursell a arătat care sunt preparatele care îți pot ajuta organismul să scape de senzația de foame și să te ajute să scapi de câteva calorii, scrie unica.ro.

Chili con carne

Această combinație de fasole roșie cu orez este mixul perfect de ingrediente care să îți potolească apetitul, întrucât în carne există proteine, iar în boabele de fasole se găsesc fibre. Servită cu o mică porție de orez brun, vei avea o masă sățioasă, care are sub 500 de calorii.

Alune prăjite

Alunele reprezintă o combinație extraordinară de proteine, fibre și grăsimi sănătoase. Studiile arată că înlocuirea gustării obișnuite cu o mână de alune te poate ajuta să scazi în greutate. De asemenea conțin zinc, seleniu și vitamina B, ce îți vor da energie și îți vor întări imunitatea. Doar să le eviți pe cele sărate.

Cappuccino

Ai fi crezut că un latte sau un cappuccino sunt băuturi, dar organismul le vede ca pe mâncăruri. Acest lucru se întâmplă deoarece acidul și enzimele digestive din stomac transformă laptele într-un gel semi-solid, care ajută la eliminarea foamii. Din moment ce un cappuccino mic are 100 de calorii, este o gustare grozavă între mese fără un surplus de calorii dacă n adaugi zahăr.

Curry de pui

Puiul este bogat în proteine care micșorează apetitul mai bine decât carbohidrații și grăsimile. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că proteinele cresc producția de hormoni ce te fac să te simți plin. De asemenea, proteinele sunt sparte mai greu de către organism, ceea ce conduce la o ardere a caloriilor. Și condimentele picante din curry ajută la arderea mai rapidă a caloriilor.

Spaghete bolognese

Carbohidrații rafinați precum pastele albe se digeră mai greu și îți dau un sentiment de sațietate mai mult timp. Dar ai grijă la mărimea porției. Alege să mănânci maxim 70 de grame de paste bolognese.

Milkshake

Evită versiunea bogată în zahăr. Fă unul acasă, folosind un blender. Combină lapte cu fructe înghețate și o banană. Oamenii de știință au arătat că dacă ingredientele sunt făcute să pară mai mari, te păcălesc să crezi că ești sătul după ce termini de mâncat.

Cheesburger

Cu o chiflă mare și un munte de cartofi prăjiți și maioneză, un cheesburger poate trece ușor de 1.000 de calorii. Dar, dacă îl servești cu o salată mare în loc, vei avea parte de o masă bogată în proteine, cu maxim 500 de calorii.

Pizza mediteraneană

Stomacul tău are nevoie de un anumit volum de mâncare pentru a se simți satisfăcut, așa că consumul unei mese de legume cu puține calorii este o idee bună. Fă o pizza folosind 100g bază, piuree de tomate, roșii feliate, ciuperci, piper și 40 grame de mozzarella pentru o pizza de 380 grame cu 459 calorii și 13 grame de grăsime.

Ouă prăjite

Studiile au arătat că oamenii consumă cu 400 de calorii mai puțin în decursul unei zile dacă mănâncă două ouă la micul dejun.

[citeste si]