* Фасоль (калорийность – от 93 кк).

Действует как подавитель аппетита.

* Овес (калорийность – 389 кк).

Сытный продукт, дающий энергию.

* Авокадо (калорийность – 223 кк).

Содержит «правильные» жиры, необходимые для организма.

* Куриная грудка (калорийность – 110 кк).

Продукт, насыщенный белком – строительным элементом.

* Лосось (калорийность – 208 кк).

Лосось – источник элементов, полезных для сердца.

* Брокколи (калорийность – 25 кк).

Не способствует набору веса. Утоляет голод.

* Груши (калорийность – 57 кк).

Содержат медь и витамин С.

* Творог (калорийность – 71 кк).

Включает в себя строительный элемент для костей и зубов. Насыщен белком.

* Бурый рис (калорийность – 111 кк).

Богат тиамином и клетчаткой.

* Банан (калорийность – 89 кк).

Покрывает суточную норму витамина В6.

* Чечевица (калорийность – 116 кк).

Насыщает организм питательным белком.

* Зеленый чай (калорийность – до 60 кк с сахаром).

Выводит из организма токсины.

* Кефир (калорийность – до 56 кк).

Положительно влияет на работу кишечника.

* Миндаль (калорийность – 576 кк).

Очищает сосуды и нормализует обменные процессы.

* Черный шоколад (калорийность – 539 кк).

Улучшает работу мозга и повышает работоспособность.

* Яйца (калорийность – 155 кк).

Снижают количество холестерина в организме.

* Апельсины (калорийность – 70 кк).

Дают чувство сытости.

* Козий сыр (калорийность – 168 кк).

Положительно влияет на зубы, кости, кровяное давление.

* Перловка (калорийность – 324 кк).

Улучшает обмен веществ.

* Нежирный бульон (калорийность – 30 кк).

Утоляет аппетит, способствует похудению.

* Цветная капуста (калорийность – 30 кк).

Положительно влияет на работу кишечника, сердечно-сосудистую систему.

* Яблоки (калорийность – 45 кк).

Утоляют жажду и способствуют снижению веса.

* Баклажан (калорийность – 40 кк).

Содержит витамины С, В и белки.

* Болгарский перец (калорийность – 40 кк).

Польза заключается в высоком содержании витамин С, Е, В.

* Огурцы (калорийность – 15 кк).

Содержит витамин С и йод.

Не забудьте купить в магазине:

* злаки: пшеница, рожь, овёс;
* крупы: гречневая, кукурузная, рисовая, ячневая, пшенная, киноа;
* бобовые: соя, горох, нут, фасоль, чечевица;
* овощи сырые: помидоры, огурцы, морковь, перец сладкий, лук;
* овощи обработанные: капуста цветная, картофель, свёкла, кабачки, баклажаны;
* фрукты: яблоки, груши, бананы, киви, цитрусовые, персики, сливы;
* ягоды: клубника, малина, чёрная и красная смородина, шелковица, клюква, рябина;
* орехи: грецкие, миндаль, кешью, арахис, кедровые;
* грибы: шампиньоны, вешенки, опята, трюфели;
* растительное масло: подсолнечное, оливковое, льняное, кукурузное.