

Не позволяйте рекламе себя обманывать.

Энергетические батончики

Энергетические батончики обычно содержат белки и клетчатку, питательные вещества, которые дают чувство сытости, но они также могут быть перегружены калориями. Не беда, если вы замените один прием пищи таким батончиком, но большинство из нас ест их как закуску. С таким же успехом вы можете наслаждаться Сникерсом, который со своими 280 калориями находится в том же ряду, что и многие энергетические батончики. Если вам нужен батончик, чтобы продержаться до обеда, то выбирайте с калорийностью 70-100 и содержащий около 5 г белка.

Мюсли

«Мюсли» – это слово ассоциируется у нас со здоровым питанием. Но, обычно, в них содержится много жира, сахара и калорий. Не обманывайтесь на счет низкокалорийных версий мюсли, сахар в них обычно заменяют на жир и, в итоге, получается столько же калорий, как в обычных. Внимательно читайте этикетку на упаковке с мюсли и придерживайтесь рекомендованной порции, можете посыпать ими фрукты или йогурт.

Салаты

«Салаты ввели в заблуждение многих моих клиентов», говорит Энн Дейли, директор образовательного центра по вопросам питания и диабета в Спрингфилде, штат Иллинойс. Конечно, речь не идет о салатах из свежих овощей или фруктов. Но все дело в добавках, заправках и соусах. Орехи пекан, сыр горгонзола в курином салате (580 калорий) делают его по калорийности ближе к двойному чизбургеру (440 калорий), чем к блюдам здорового питания. Перед тем как заказать салат, проверьте информацию о его питательных свойствах и также о добавках и соусе (часто они перечислены отдельно).

Смузи

Смузи может показаться вкусным способом получить рекомендуемую порцию фруктов в день, но исследования показывают, что напитки менее наполнены питательными веществами на калорию, чем твердые продукты. Добавление сахара может приравнять их к начинке пирога. Некоторые смузи содержат столько же калорий, сколько и молочные шейки. Выбирайте те, что сделаны из целых фруктов, обезжиренного йогурта и без добавления сахара.

Йогурты

Йогурты – отличный способ удовлетворить вашу потребность в кальции, но не все они одинаково полезны. Некоторые йогурты высшего сорта из цельного молока могут дать вам огромную дозу насыщенных жиров. А, выбирая, низкокалорийный йогурт с фруктовым вкусом, помните, что «фрукт» в действительности джем (то есть, в основном, сахар). А лучше выберите домашний йогурт и смешайте его со свежими фруктами. И, хотя, йогурты являются хорошим источником кальция, все же некоторые из них ближе к десертам, нежели к здоровой еде. Не позволяйте жиру и сахару испортить хороший продукт.

Суши

Существует огромный выбор суши роллов, но из-за некоторых лакомых кусочков и майонеза они могут быть переполнены калориями. Некоторые виды суши содержат до 500 калорий в порции (как например, суши Dragon Roll с угрем, огурцом, авокадо и «особым соусом»). Суши часто подаются с «особым соусом», обязательно спрашивайте, что в нем. Лучше заказывайте что-нибудь простое, например California roll с крабовыми палочками, авокадо и огурцом, или вегетарианский ролл с огурцом, морковью и авокадо, в которых около 350 калорий и 6-7 г жира.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)