

40 продуктов с низким содержанием углеводов
40 продуктов с низким содержанием углеводов!

Автор: Мэтью Кэди, сертифицированный диетолог

Люди, которые следят за своей фигурой, знают, что углеводы находятся у самой границы сумеречной зоны. С одной стороны,

углеводы необходимы, чтобы питать мышцы энергией во время интенсивных тренировок. С другой стороны, стоит немного

переборщить, и о шести кубиках брюшного пресса можно забыть.

Упадок сил, растущий живот и буксующий мышечный рост – верные признаки того, что вы слишком увлекаетесь пастой,

хлопьями и другими богатыми углеводами продуктами. Думаю, не стоит напоминать, что любой поход в супермаркет может

превратиться в забег с углеводными препятствиями, ведь вам приходится пробираться сквозь джунгли продуктов

сомнительного качества, кишащие рафинированными углеводами и простыми сахарами, но бедные мышцестроительным белком.

Ключевым фактором успеха в вашей войне с жировыми депозитами станет четкое понимание того, где искать продукты с

низким содержанием углеводов. Продукты, которые под завязку наполнены тем, что необходимо вашему организму, а именно

протеином, полезными микроэлементами, витаминами и не такими опасными натуральными сложными углеводами.

Мы составим исчерпывающий список покупок, в котором будут продукты с низким содержанием углеводов – идеальный выбор

для апологетов активного образа жизни. Мы шаг за шагом пройдем по всем выбранным позициям. Итак, кто проголодался?

Овощи с низким содержанием углеводов
1. Кабачки

Углеводы: 7 грамм в 1 кабачке средних размеров

Кабачки или как их часто называют французы, цукини – это зеленые овощи, которые помогут вам убрать из рациона лишние

углеводы. Порезанные на ниточки специальными пилерами для овощей кабачки станут прекрасной заменой спагетти в гарнирах

к мясным блюдам.

Натертые на терке кабачки можно класть в картофельные оладьи вместо картошки, также вы можете добавить их в тесто

вместо муки. Или можете приготовить вдохновляющую низкоуглеводную закуску. Отрежьте от кабачка кончики и нарежьте его

на длинные широкие полоски с помощью пилера или профессиональной терки для овощей. Затем положите кусочек копченого

лосося или рукколу на один конец полоски и сверните ролл.

Полезно знать. Кабачки нечасто называют «суперфудом», но в них содержится масса незаменимых веществ, включая витамин

В6, калий, магний и витамин С.

40 продуктов с низким содержанием углеводов

2. Цветная капуста

Углеводы: 5 грамм в 1 чашке

Цветную капусту не зря называют «низкокалорийным крахмалом». Уникальная консистенция вареной цветной капусты позволяет

использовать ее в качестве альтернативы картофельному пюре (но в сравнении с картофелем вы экономите примерно 23

грамма углеводов на каждой порции), макаронам, сыру, сливочным супам и даже ароматной корочке пиццы. Или размельчите

сырую головку цветной капусты в кухонном комбайне и приготовьте ее вместо пшенной каши или риса.

Полезно знать. Цветная капуста является представителем семейства Капустных, следовательно, как и в обычной капусте или

брокколи, в ней содержится огромный запас антиоксидантов.

3. Листовая свекла

Углеводы: 1 грамм в 1 чашке

Богатые питательными веществами темные листовые овощи должны стать обязательным пунктом в вашем списке покупок, и

листовая свекла не станет исключением. Вы можете приготовить ее на пару или обжарить, а можете взять сырые листья

свеклы и использовать их вместо богатой углеводами тортильи при приготовлении тако и рулетов.

Полезно знать. Листовая свекла обеспечивает организм большим количеством калия. Исследование «Журнала Диетологии»

показало, что калий снижает суммарный риск развития онкопатологии и болезней сердца.

4. Грибы

Углеводы: 2 грамма в 1 чашке

Белые грибы, шампиньоны и куда более экзотические шиитаки – все грибы относятся к низкоуглеводным продуктам с

великолепным вкусом и насыщенным ароматом. Крупные мясистые грибы можно использовать в качестве альтернативной начинки

для гамбургера или пиццы, которая в традиционном исполнении пагубно влияет на вашу фигуру.

Полезно знать. Все виды грибов содержат большие количества веществ, стимулирующих иммунную систему.

5. Сельдерей

Углеводы: 1 грамм в 1 стебле

Сельдерей на 95% состоит из воды, так что не стоит удивляться практически полному отсутствию в нем углеводов. Нарезьте

сельдерей дольками, добавьте в салат или просто намажьте на него немного орехового масла, и у вас получится богатая

40 продуктов с низким содержанием углеводов
питательными веществами закуска без рафинированных углеводов, уничтожающих
кубики пресса.

Полезно знать. Сельдерей – великолепный источник витамина К, который участвует в усвоении кальция и укрепляет кости.

6. Помидоры черри

Углеводы: 6 грамм в 1 чашке

Помидоры черри вкуснее крупных томатов, которые продаются в супермаркетах, к тому же они предлагают отличный способ

повысить питательную ценность вашего рациона без какого-либо риска раскрутить углеводный счетчик.

Можете отправить черри в рот целиком или сбрызнуть их растительным маслом и запечь при 200 градусах, пока помидоры не

сморщатся и не превратятся в ароматные печеные бомбы.

Полезно знать. Эти розовые шарики – источник противоракового антиоксиданта ликопина.

7. Тыквенные спагетти

Углеводы: 7 грамм в 1 чашке

Думайте о спагетти из тыквы как о низкоуглеводном ответе матери-природы традиционной пасте. В готовом виде мякоть

тыквы распадается на тонкие полоски с ореховым вкусом, в которых очень мало углеводов. Просто нарежьте мякоть тыквы на

тонкие ломтики, удалите семена и поместите ее в микроволновку до готовности.

Тщательно промокните тыкву бумажным полотенцем или пергаментной бумагой и запекайте в микроволновке в течение 8–12

минут, или пока мякоть не станет нежной. Оставьте тыкву на 5 минут, чтобы она остыла, а затем разделите ее вилкой на

тонкие полоски. Поверх пасты из тыквенных спагетти выложите свое любимое мясное блюдо, богатое протеином.

Полезно знать. Тыква содержит много витамина С, нутриента, который помогает справиться с мышечной болезненностью и

защищает мышцы от оксидативного стресса после интенсивных тренировок.

Другие овощи с низким содержанием углеводов:

Редька

Спаржа

Китайская капуста

Брокколи

Шпинат

Руккола

Болгарский перец

Водяной кресс

Фрукты с низким содержанием углеводов

8. Абрикосы

Углеводы: 8 грамм в 2 плодах

40 продуктов с низким содержанием углеводов

Наслаждайтесь абрикосами в качестве быстрого перекуса или измельчите и добавьте в йогурт, овсянку и даже салат для

придания ему естественной сладости.

Питательная ценность: оранжевая мякоть абрикоса содержит много бета-каротина – антиоксиданта, который влияет на работу

головного мозга.

9. Авокадо

Углеводы: 8 грамм в ½ авокадо

В отличие от своих родственников из фруктового авокадо практически не содержит сахара. 75% углеводов авокадо

представлены пищевыми волокнами и не усваиваются в кишечнике.

Полезно знать. Жирный, в хорошем смысле, авокадо переполнен полезными для сердца мононенасыщенными жирными кислотами.

10. Клубника

Углеводы: 11 грамм в 1 чашке

Из всех ягод в мире клубника содержит меньше всего сахара, что делает ее прекрасным выбором для удовлетворения

потребностей сладкоежек. Если вас беспокоит возможное присутствие в ягодах пестицидов, ищите на прилавках

«органическую» клубнику.

Полезно знать. Клубника – прекрасный источник витамина С, который укрепляет иммунитет и защищает организм спортсмена

от простудных заболеваний.

11. Красный грейпфрут

Углеводы: 9 грамм в ½ чашки

Пришло время и этого фрукта с низким содержанием углеводов. Знаете ли вы, что в грейпфруте на 20% меньше сахаров, чем

в апельсине? Только не пытайтесь замаскировать его кислый вкус, обильно посыпая дольки сахарным песком.

Полезно знать. Можете считать грейпфрут дополнительным источником стимулирующего иммунитет витамина С.

Другие фрукты с низким содержанием углеводов:

Ревень

Арбуз

Персики

Мускусная дыня (канталупа)

Черника

Мясо и рыба с низким содержанием углеводов

12. Сом

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Еще более вкусный, чем теляпия, сом – недорогой вариант для загрузки мышц чистым высококачественным протеином.

40 продуктов с низким содержанием углеводов

Выращенные на рыбных хозяйствах сомы считаются рациональным выбором для тех, кто любит рыбу. Филе можно готовить на

пару, на гриле, запекать в духовке или жарить на сковороде.

Полезно знать. Этот пловец является прекрасным источником витамина B12, который необходим для нормальной работы

нервной системы.

13. Консервированная горбуша

Углеводы: 0 грамм в ½ банки

Консервированная рыба – идеальный источник свободного от углеводов протеина. Горбуша считается бюджетным вариантом с

низким уровнем токсических веществ, в частности, ртути, которая часто присутствует в консервированном тунце.

Полезно знать. Консервированная горбуша – прекрасный способ получить мощный заряд жирных кислот класса омега-3,

которые снижают мышечную болезненность после тренировок и стимулируют синтез мышечного протеина.

14. Куриная голень

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Хотя привычное куриное филе можно назвать идеальным выбором, у бюджетной куриной голени тоже имеются свои достоинства.

Она сочнее, обладает более насыщенным вкусом и не становится слишком сухой в процессе приготовления. Не срезайте кожу

до готовки, чтобы голень получилась еще более ароматной, но если вам не нужны лишние жиры, удалите шкурку перед едой.

Полезно знать. Помимо мощного заряда протеина (30 грамм в 100 граммах), куриная голень богата селеном, антиоксидантом,

который поможет вам справиться с окислительным стрессом после тренировки.

15. Фарш из индейки

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Недорогой и продающийся повсюду фарш из индейки – простой способ наполнить рацион протеином без углеводной нагрузки.

Используйте фарш для бургеров или мясных блюд. Чтобы удалить жировые калории, ищите фарш из белого мяса.

Полезно знать. Как и любая другая птица, индейка содержит полный набор незаменимых аминокислот, которые подстегнут ваш

мышечный рост.

16. Свиная вырезка

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

При правильном приготовлении свиная вырезка сочна, обладает прекрасным вкусом и по сравнению с говядиной стоит не так

40 продуктов с низким содержанием углеводов дорого. Также она предлагает великолепное соотношение протеина к жирам – 6:1. Если покупаете готовую свиную вырезку,

выбирайте мясо без приправ. Это поможет вам избежать появления в рационе лишней соли и сомнительных ингредиентов,

которые могут попасть на стол вместе с приправами.

Полезно знать. Помимо дружественного к мышцам протеина, свиная вырезка содержит тиамин – витамин группы В, необходимый

для генерации энергии, которая понадобится вам в спортзале.

17. Стейк без костей

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Говяжья вырезка – один из лучших сортов постного мяса, представленных в супермаркетах. Правильный выбор, если вы

хотите насытить мышцы протеином с нулевым содержанием углеводов. Мясо прекрасно подходит для маринования, которое

сделает его еще более нежным. Чтобы поднять питательную ценность блюда, выбирайте стейки из говядины травяного

откорма.

Полезно знать. Красное мясо, в том числе стейк, является натуральным источником креатина, горячо любимого спортсменами

вещества, которое помогает демонстрировать чудеса силы в тренажерном зале.

18. Ростбиф

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

В большинстве случаев говяжий ростбиф лишен сахаров, которые могут добавляться в индейку и другие мясные деликатесы.

Возможно, вы удивитесь, но он также является одним из самых постных продуктов в отделе мясных деликатесов.

Чтобы приготовить ланч с крайне низким содержанием углеводов, заверните в листовую свеклу или листья капусты несколько

кусочков говяжьего ростбифа и добавьте красного перца, дижонской горчицы, небольшую порцию сыра или авокадо.

Полезно знать. Легко усваиваемая форма железа в говядине поможет оживить мышцы во время изматывающей серии подходов

к стойке для приседаний.

19. Лосиное мясо

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Когда дело касается мяса на гриле или бургеров, подумайте о том, чтобы в игре как можно чаще участвовали безуглеводные

источники протеина. Мясо лосося все чаще встречается в мясной лавке, так как многие переходят на палеодиету и активно

40 продуктов с низким содержанием углеводов ищут альтернативу говядине и мясу с животноводческих ферм.

Полезно знать. Исследования показали, что когда лоси растут на естественных пастбищах, в их мясе накапливается намного

больше омега-3 жиров, чем в мясе животных со скотоводческих ферм, которых вскармливают только соей и кукурузой.

Другие сорта мяса и рыбы с низким содержанием углеводов:

Цыпленок

Палтус

Говяжий фарш

Грудка индейки

Бедро куриное

Консервированные сардины

Молочные продукты с низким содержанием углеводов

20. Сыр Грюйер

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Забудьте о сырах, которые производятся для массового сегмента рынка. Этот уникальный твердый сыр из Швейцарии обладает

великолепным ореховым ароматом, который не оставит вас равнодушным. Сыр Грюйер прекрасно плавится, что делает его

идеальным способом добавить разнообразия во всевозможные блюда – от паровой брокколи до низкоуглеводной пиццы.

Полезно знать. Этот выдержанный сыр – первоклассный источник кальция, минерального элемента, участвующего в построении

костей и, возможно, в сжигании жиров.

21. Масло сливочное

Углеводы: 0 грамм в 1 столовой ложке

Поскольку связь между насыщенными жирами и кардиологическими болезнями, по меньшей мере, подвергается сомнению,

сливочному маслу вновь найдется место на вашей кухне. Чтобы приготовить вкуснейшее картофельное пюре, попробуйте

смешать приготовленную на пару цветную капусту со сливочным маслом, свежим тимьяном и двумя щепотками соли.

Полезно знать. Заменители сливочного масла, например, маргарин или твердые растительные жиры, поднимают уровень

«вредного» холестерина в крови и повышают риск развития болезней сердца в куда большей степени, чем насыщенные жиры

сливочного масла.

22. Яйца

Углеводы: 1 грамм в 2 крупных яйцах

Что появилось первым, яйцо или курица? Какая разница, если оба продукта заряжены протеином и практически не содержат

углеводов? На самом деле, яичный белок считается наиболее качественным среди всех натуральных продуктов.

Полезно знать. Канадские ученые пришли к выводу, что яйца являются прекрасным

40 продуктов с низким содержанием углеводов
источником антиоксидантов и помогают

бороться со свободными радикалами, повреждающими клетки нашего организма.

23. Творог

Углеводы: 6 грамм в 1 чашке

Есть веская причина, почему этот продукт все еще считается фаворитом у многих бодибилдеров: в твороге очень много

протеина (до 28 грамм на 200 грамм) при минимальном содержании углеводов. Количество натрия в твороге варьирует в

широких пределах, так что внимательно выбирайте производителя.

Полезно знать. Творог богат медленно усваиваемым казеином, что делает его хорошим выбором для вечернего лакомства,

которое наполнит ваши мышцы белком во время ночного сна.

24. Простой греческий йогурт

Углеводы: 9 грамм в 1 чашке

За последние годы греческий йогурт из редкого гостя прилавков молочных отделов превратился в культовую рок-звезду.

Учитывая, что с одной порцией вы получаете около 23 грамм белка, мышцам такая популярность продукта идет только на

пользу. Конечно, если вы не хотите раскручивать углеводный счетчик, придется выбирать простой йогурт, в котором нет

сахара.

Полезно знать. Пробиотики – дружественные существа из йогурта – потрудятся на благо вашей пищеварительной и иммунной

системы.

25. Козье молоко

Углеводы: 11 грамм в 1 чашке

Пора и козьему молоку продемонстрировать свои рога. Это молоко подает большие надежды, ведь в нем меньше углеводов,

чем в коровьем молоке, оно лучше усваивается и, согласно недавним исследованиям, богаче нутриентами, в частности,

омега жирными кислотами.

Полезно знать. Анализ питательной ценности козьего молока показывает, что оно содержит конъюгированную линолевую

кислоту, жирную кислоту, которая помогает организму сжигать жировые запасы.

Другие молочные продукты с низким содержанием углеводов:

Сыр Бри

Козий сыр

Сыр Монтерей

Рикотта

Кефир

Сметана

Творожный сыр

40 продуктов с низким содержанием углеводов

Растительные протеины с низким содержанием углеводов

26. Тофу

Углеводы: 3 грамма в 100 граммах

Тофу не только для вегетарианцев! Он предлагает недорогой белок с низким уровнем углеводов мясоедам, которые хотят

провести вечер без мяса. Тофу не назовешь очень вкусным продуктом, но если вы добавите его в овощные гарниры или

другие блюда, он быстро впитает их аромат. Попробуйте его в качестве источника дешевого протеина – быстро обжарьте

тофу на сковороде или замаринуйте его, как вы делаете с мясом, и бросьте на гриль.

Полезно знать. Изофлавоны – компоненты сои, из которой делают тофу, могут понижать артериальное давление.

27. Темпе

Углеводы: 9 грамм в 100 граммах

Темпе производят из ферментированных соевых бобов, что делает его прекрасным источником протеина. Вкус можно описать

как дымный, ореховый и немного земляной с грибным привкусом. Попробуйте добавить темпе в чили, тако, суп и соус для

пасты.

Полезно знать. Будучи ферментированным продуктом, как йогурт или кефир, темпе содержит очень полезные культуры

пробиотических микроорганизмов.

28. Бобы Пинто

Углеводы: 18 грамм в ½ чашки

Среди бобов, бобы Пинто содержат меньше всего углеводов, но все еще обеспечивают вас внушительным количеством

растительного протеина – 12 грамм в каждой порции. Можете использовать их в качестве протеинового бустера в салатах и

яичнице.

Полезно знать. Большое количество растительных волокон снижает пиковый подъем концентрации сахара в крови, вызываемый

углеводами пищи.

29. Тыквенные семечки

Углеводы: 5 грамм в 30 граммах

Тыквенные семечки – отличный источник протеина из цельных продуктов, с одной порцией вы получаете почти 7 грамм белка.

Заметьте, что среди углеводов тыквенных семечек нет сахаров, что делает их еще более выгодным источником

дополнительного белка в салатах, хлопьях, йогуртах или твороге.

Полезно знать. Вы можете использовать тыквенные семечки в качестве источника

40 продуктов с низким содержанием углеводов
цинка – известного бустера секреции

тестостерона.

Другие растительные протеины с низким содержанием углеводов:

Конопляные семечки

Эдамаме

Несладкое соевое молоко

Закуски с низким содержанием углеводов

30. Ниточный сыр

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Ниточный сыр любят и взрослые, и дети. Упакованный ниточный сыр – один из самых удобных и доступных снеков с низким

содержанием углеводов. Ваши растущие мышцы выиграют и от дополнительного поступления высококачественного молочного

белка.

Полезно знать. Как и обычный сыр, ниточный сыр содержит много кальция.

31. Вяленое мясо

Углеводы: 3 грамма в 30 граммах

Когда дело доходит до снеков, всегда непросто выбрать продукт, который предложит внушительное количество белка без

рафинированных углеводов в нагрузку. Вяленое мясо станет оптимальным выбором. Однако следует выбирать внимательно, так

как некоторые закуски из говядины или индейки предварительно вымачивают в подсластителях.

Полезно знать. Вяленое мясо покрывает потребности организма в цинке, незаменимом микроэлементе, который поддерживает

иммунную систему и поднимает секрецию тестостерона.

32. Грецкие орехи

Углеводы: 4 грамма в 30 граммах

Грецкие орехи не только помогут вам перекусить без лишних углеводов, но и снабдят организм внушительной порцией очень

полезных омега-3 жирных кислот, и это еще один аргумент в пользу орехов. Покупая орехи, выбирайте не соленые, чтобы

контролировать потребление натрия.

Полезно знать. Орехи содержат медь – минерал, который нужен организму для синтеза энергии.

33. Чипсы из капусты кейл

Углеводы: 8–12 грамм в 30 граммах

Хрустящие чипсы из капусты кейл удивительно вкусны (серьезно!) и полезны, ведь они сделаны из одного из самых богатых

нутриентами продуктов на планете. По сравнению с картофельными чипсами они содержат на 30% меньше крахмала. Ищите

40 продуктов с низким содержанием углеводов

чипсы из капусты кейл в магазинах полезных продуктов, хотя в последнее время они все чаще попадают и в

супермаркетах.

Полезно знать. Чипсы из капусты кейл содержат внушительные количества витамина С, витамина К и витамина А.

Другие закуски с низким содержанием углеводов:

Мясные палочки

Ореховые ассорти

Фундук

Пекан

Семечки подсолнечника

Крупы и мука с низким содержанием углеводов

34. Миндальная мука

Углеводы: 6 грамм в $\frac{1}{4}$ чашки

Сделанная из тщательно измельченного миндаля, достойная палеодиеты миндальная мука поможет вам приготовить печенье или

другую выпечку, которая будет гораздо полезнее для ваших кубиков брюшного пресса.

Полезно знать. Кроме того, что миндальная мука помогает элиминировать из рациона часть углеводов, она содержит много

протеина, полезных для сердца мононенасыщенных жиров и намного богаче антиоксидантом витамином Е, чем пшеничная мука.

35. Лапша ширатаки

Углеводы: 0 грамм в 100 граммах

Эту полупрозрачную желатиновую лапшу делают из измельченных корней азиатского растения аморфофаллус коньяк. Ширатаки

преимущественно состоит из растительных волокон, которые называются глюкоманнан, что обеспечивает полное отсутствие

углеводной нагрузки. Лапша ширатаки имеет свой неповторимый вкус, который сложно описать, но она прекрасно впитывает

ароматы других блюд и хорошо сочетается с различными приправами. Перед приготовлением хорошенько промойте лапшу водой,

после чего ненадолго опустите ее в кипящую воду.

Полезно знать. Доклинические исследования показывают, что глюкоманнан нормализует уровень холестерина и сахар крови

натошак, что делает его полезным для людей с диабетом 2 типа и предиабетом.

36. Амарант

Углеводы: 23 грамма в $\frac{1}{2}$ чашки

Крупы никогда не будут продуктом с самым низким содержанием углеводов в супермаркете, но южноафриканский амарант

содержит их в небольшом количестве. Подобно киноа, амарант является источником незаменимых аминокислот, которые питают

ваши мышцы. Амарант становится липким после варки, поскольку он выделяет крахмал. Попробуйте его в качестве

40 продуктов с низким содержанием углеводов

альтернативы хлопьям на завтрак.

Полезно знать. Крупа без глютена содержит большое количество магния – минерала, необходимого для нормального обмена

веществ.

Другие крупы с низким содержанием углеводов:

Мука лесного ореха

Кокосовая мука

Арахисовая мука

Зародыши пшеницы

Напитки с низким содержанием углеводов

37. Несладкий ледяной чай

Углеводы: 0 грамм в 1 порции

В то время как сладкий чай в бутылках является сахарной бомбой, напиток, сделанный только из заваренного чая и воды,

прекрасно утоляет жажду и не содержит сахаров.

Полезно знать. Если вы выберете напиток, приготовленный из зеленого чая, вы получите заряд антиоксидантов. Ученые из

Университета Пенсильвании доказали, что в комбинации с тренировочной программой антиоксиданты зеленого чая ускоряют

сжигание жиров.

38. Несладкое миндальное молоко

Углеводы: 2 грамма в 1 порции

Если вам нужен дополнительный ингредиент для протеинового коктейля или утренних хлопьев, попробуйте этот напиток на

ореховой основе. Прекрасный выбор, который не заполнит ваши трюмы ненужными углеводами. Только обязательно проверяйте

упаковку, на ней должно быть указано «несладкое молоко», так как во многие немолочные напитки при производстве

добавляют сахар.

Полезно знать. Миндальное молоко обогатит ваш рацион витамином Е, который прекрасно справляется с повреждением клеток

в результате оксидативного стресса, вызванного изматывающими тренировками.

39. Кленовый сок

Углеводы: 3 грамма в 1 чашке

Подумайте о кленовом соке – чистой жидкости из кленовых деревьев до того, как она превратится в сироп – как об

американском ответе кокосовому молоку, но с уменьшенным вдвое уровнем сахара. Каждый глоток подарит вам тот изысканный

вкус, который вы привыкли ассоциировать с утренними блинчиками.

Полезно знать. Кленовый сок – природный источник магния, полезного для здоровья костей.

40 продуктов с низким содержанием углеводов

40. Томатный сок

Углеводы: 10 грамм в 1 чашке

Старый добрый томатный сок содержит в два раза меньше сахара, чем сок апельсиновый. Кроме того, разве нам не нужно

увеличить долю овощей в рационе? Сегодня несложно найти сок с низким содержанием натрия, чтобы уменьшить риск задержки

жидкости. Обязательно убедитесь, что пьете 100% натуральный овощной сок, а не смесь из сладких фруктовых соков и

подсластителей.

Полезно знать. В работе, опубликованной в «Журнале Диетологии», было показано, что спортсмены, которые пили богатый

антиоксидантами томатный сок, реже сталкивались с посттренировочным воспалением, а это может ускорить процесс

восстановления.