

Модуль 35

Где мало калорий?

Дорогие участники командного первенства *#ЖивиЛегчеСоц!*

Вот и завершается «обучающая» часть нашего первенства, уже определяем даты финишного обследования команд во второй половине сентября 2021 года. Поэтому в заключении мне хочется подготовить для вас еще немножко полезной и нужной информации.

Мы уже много говорили о высококалорийных и жирных продуктах. Сегодня решила сделать для вас рейтинг самых низкокалорийных продуктов!

К низкокалорийным относят продукты, у которых данный показатель не превышает 100 ккал на 100 грамм их веса.

✓ **МЯСО**

Вы можете удивиться, но первое место в рейтинге совсем не у куриной грудки, 1 место – баранье сердце – 76,5 ккал на 100 гр. Также не более 100 ккал на 100 гр. имеют говяжье, свиное сердце, говяжья печень, говяжьих, бараньи и свиные почки. Однако следует помнить, что каждый день употреблять субпродукты не рекомендуется.

✓ **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ**

Если исключить экзотические рыбки, которые не встречаются на наших прилавках (рыба макрурус малоглазый -32 ккал/100 гр. и рыба талисман – 49 ккал/100гр.), то первые места в рейтинге займут:

- Лемонема – 67 ккал на 100 гр.

- Минтай – 68 ккал на 100 гр.

Эту рыбку легко можно купить практически в любом магазине Сызрани и по приемлемой цене! А уж сколько вкуснейших блюд из нее можно приготовить!

✓ **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Тут тоже вы не увидите 0% творога на первом месте, так как, несмотря на малое количество жиров, он богат белками.

1 место – кефир 1% - 40 ккал на 100гр.;

2 место – молоко 1,5% - 45 ккал на 100гр.;

3 место – йогурт натуральный 1,5% - 47 ккал на 100гр.

✓ **ОВОЩИ**

1 место – стебель сельдерея - 8 ккал на 100гр.;

2 место – салат листовой - 14 ккал на 100гр.;

3 место – огурцы – 15 ккал на 100 гр.

✓ **БОБОВЫЕ**

1 место – стручковая фасоль самая низкокалорийная – 23 ккал на 100 гр., потом идет свежий зеленый горошек – 55 ккал на 100 гр.

✓ Самая низкокалорийная **КАША НА ВОДЕ** – овсяная 88 ккал на 100 гр.

✓ Среди **ГРИБОВ** лидеры чернушки и маслята – 10 ккал на 100гр.

Вообще практически все грибы имеют низкую калорийность до 100 ккал на 100 гр. Лично я очень люблю и собирать и есть в любом виде маслята! В начале лета – маслята были немного, я ходила и собирала. Подумайте: тройная польза и на природе погулять, норму шагов выполнить, и чистым кислородом мозг подпитать, да еще грибов собрать самых низкокалорийных. Красота! Жаль лето засушливое, скорее всего осенью грибов будет мало.

Однако напоминаю, что нельзя есть мало калорий и худеть. Надо есть свою норму калорий с вычетом 20%. Вот тогда это правильное похудение!

Желаю всем удачи, чтобы все получилось!

