



Природа окружила нас разнообразием фруктов и овощей. Да таким, что глаза разбегаются. Что бы опробовать: сладковатое, кислое, может с горчинкой. Но, самое интересное, что есть отдельный «контингент» овощей и фруктов, в том числе, которые низкокалорийные. Как же они упрощают жизнь девушкам.

Проголодавшись, можно довольно сытно перекусить тем или иным овощем. Ведь, изначально таковые продукты – растительного происхождения, к тому же, с большим содержанием клетчатки. Ведь, чем выше уровень содержания волокон, тем ниже калорийность. Клетчатка же, не дает усваиваться углеводам и жирам, поэтому, можно и даже необходимо употреблять овощи и фрукты ежедневно в своем рационе.

Можно, конечно, творить изысканные рецепты салатов. Где будет просто море витаминов и много-много полезных веществ. Пусть это будет mix из таких возможных продуктов: огурцы, свежая капуста, томаты, редис, спаржа, морковь, болгарский перец, лук репчатый, зелени побольше. И не заправляйте, ни в коем случае, полученное творение из низкокалорийных овощей калорийным майонезом.

Пусть это будет или оливковое масло, или винный уксус. Перед употреблением такого рода салата перед плотным обедом, можно значительно сократить себе порцию – не доесть и вовсе. Ведь салат из овощей быстро насытит организм.