Что в холодильнике у диетолога.

Диетологи рассказывают, что начинают новый день, выпивая теплую воду с лимоном, для того, чтобы активизировать работу пищеварительной системы и усилить иммунитет. Кроме этого, лимон помогает вывести из организма токсины.

А шкурка лимона вообще невероятно полезна. Ее можно добавлять в соусы, супы и салаты.

А если сок лимона заменить капелькой яблочного уксуса, мёдом, имбирём и куркумой — то напиток взбодрит лучше кофе и принесёт организму пользу.

**Полезные продукты — основа питания любого диетолога.**

Что это за продукты, которые они советуют?

* Овощной бульон

Овощной бульон — универсальный продукт. В нём тушат овощи, добавив к ним немного оливкового масла, и готовят с ним супы и рагу. Самый простой рецепт супа — в кипящий бульон нарезать любимые овощи, картофель, чеснок, добавить специи. Всего через 20 минут вас будет ждать полноценное горячее блюдо.

* Яйца кур

Одно яйцо содержит 7 грамм высококачественного белка и может обеспечить человека всеми необходимыми антиоксидантами, 5 грамм здоровых жиров, витамины В-12, Д.

С яйцами можно приготовить самые разные вкусные блюда. Диетологи подчеркивают, желток является чуть ли не самой полезной частью яйца, он содержит 40% всего протеина и большую часть витаминов и минералов.

* Свежие овощи

Цукини, огурцы, брокколи, морковь, шпинат всегда должны быть в холодильнике. Например, шпинат богат клетчаткой, витаминами и минералами, которые помогают сохранить молодость, регулировать вес. В шпинате большое содержание витамина С, который необходим для продуцирования коллагена и витамина А. В свою очередь, этот витамин благотворно сказываются на состоянии кожи и волос. А вот витамин К полезен для костей и пищеварения.

Из овощей делают салаты: просто нарезаешь сырые овощи, добавляешь ложку оливкового масла - и лёгкий ужин готов.

* Квашеная капуста

Правильно ферментированные овощи — настоящий клад для микрофлоры кишечника. Квашеная капуста очень вкусная, так что ей можно просто перекусить, добавить в салаты или подать на ужин с запечённой рыбкой.

* Авокадо

Свежие авокадо насыщены очень важными для здоровья жирами. Пюре из авокадо сочетается с любыми несладкими блюдами и добавляет им сливочный вкус.

* Свежие фрукты

Фрукты заменяют калорийные десерты. На завтрак можно съесть кусочки фруктов с горсткой орехов и семечек. Полезно и очень вкусно.

* Ягоды

Отличаются низким содержанием сахара и высоким содержанием клетчатки, витамина А, С и Е. Именно ягоды среди фруктов являются чемпионами по содержанию антиоксидантов. Ягоды можно есть сырыми и добавлять их в смузи. Диетологи подчеркивают, что не стоит бояться использовать замороженные ягоды.

***Питайтесь правильно и живите в удовольствие!!!***