**Таблица продуктов для похудения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Категория продуктов** | **Продукты** |
| Низкокалорийные продукты | огурцы, капуста, помидоры, сельдерей, петрушка, грибы, цитрусовые, ягоды, белая нежирная рыба, редис, листья салата, капуста, кабачки, репа, сладкий перец, тыква |
| Сытные продукты | овсянка (цельно зерновая), вареные яйца, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, чечевица, коричневый рис, яблоки, рыба, мясо (говядина, телятина), сыр твердых и полутвердых сортов, цельно зерновой хлеб |
| Продукты, не повышающие сахар в крови | молоко без жира, чечевица, листья салата, ягоды, грибы, помидоры, баклажаны, огурцы, капуста, редис, кабачки, болгарский перец, лук, грибы, морская и речная рыба, икра рыб, печень трески, креветки, кальмары, говядина, нежирная свинина, мясо курицы, кролика, индейки, растительное и топленое масла, яйца куриные и перепелиные |
| Продукты с пониженным содержанием жира | нежирный творог, молоко и йогурт, мясо курицы, кролика, постная говядина, рыба (тунец и окунь), морепродукты, грибы, все овощи и фрукты |
| Продукты для красивой внешности | оливковое и льняное масла, авокадо, миндаль, томаты, зеленый чай, брокколи, рыба, зелень, грецкие орехи, черника и чистая вода |
| Продукты выводят застойную воду из организма | зеленый чай, апельсиновый сок, ягодные морсы, лимонад без сахара, брусника, сок сельдерея |
| Продукты для перекусов | орехи, сухофрукты, хлебцы из зерна, фрукты, овощи (яблоко, груша, огурец, помидор), молочные продукты в небольших бутылочках |
| Продукты для стройного тела | белковые продукты (нежирные сыры, творог, белая рыба, бобовые, яичный белок, филе курицы и индейки) |
| Продукты для поддержания энергии и настроения | черный горький шоколад, орехи и семечки, лосось и тунец, семена льна, соя, авокадо, яйца |