

Jakie warzywa i owoce wspomagają odchudzanie?

Dieta oparta na owocach i warzywach – czy jest odpowiednia?



Większa ilość warzyw i owoców w codziennej diecie sprawi, że znacząco ograniczysz ilość kalorii. Deficyt energetyczny jest z kolei sposobem na zrzucenie nadprogramowych kilogramów. Owoce i warzywa są też źródłem witamin,

mikroelementów i błonnika, które pozwalają uniknąć niedoborów i schudnąć naturalnie.

Owoce i warzywa w diecie przyspieszają przemianę materii i dzięki błonnikowi po budzają jelita do pracy. Dają impuls organizmowi do szybszego spalania tkanki tłuszczowej i hamują nieprzyjemne uczucie głodu. Dzięki witaminom i związkom aktywnym działają również odtruwająco na organizm, usuwając z niego toksyny.

Jakie warzywa i owoce uwzględnić w diecie odchudzającej?

W jadłospisie osoby, która chce zrzucić nadprogramowe kilogramy, powinny znaleźć się warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym. Sprawiają one, że nie występują spadki glukozy i ataki głodu przestają się pojawiać. Owoce o niższym indeksie glikemicznym mają też mniej cukru, przez co zawierają też niewiele kalorii. Najlepsze owoce w diecie odchudzającej

mają 30-60 kalorii w 100 gramach. Natomiast niektóre warzywa mają tak zwany ujemny bilans energetyczny. To oznacza, że wydatek związany z ich strawieniem jest wyższy niż kalorie, które mają w sobie. Warto uwzględnić takie rośliny w swoim jadłospisie.

Jakie warzywa i owoce powinny zatem znaleźć się w menu osoby, która chce przejść na dietę redukcyjną? To na pewno bogaty w błonnik i bromelię ananas, grejpfrut, który pobudza spalanie tkanki tłuszczowej czy też cytryna pozwalająca pozbyć się nagłego uczucia głodu. Warto spożywać też rodzime jabłka i gruszki, które mają sporo błonnika pod warunkiem, że zjadasz je ze skórką. Cennym źródłem błonnika i związków antyoksydacyjnych są także jagody i borówki.

Pamiętaj też, by w większości swój jadłospis opierać na warzywach. Odznaczają się one mniejszą kalorycznością, większą zawartością błonnika i niższą cukru. Wśród warzyw odpowiednich dla diety odchudzającej znajdują się na pewno warzywa strączkowe, które pomagają zaspokoić głód na dłuższy czas oraz są źródłem białka. Istotne są również warzywa o niskim indeksie glikemicznym, takie jak cukinia, szparagi, sałata, ogórki, papryka, pomidory, kalarepa, kalafior, brokuł czy kapusta. Zawierają niewiele kalorii, a pozwalają stworzyć wiele interesujących posiłków.

Zdrowe soki na odchudzanie

Zdrowy jadłospis powinien zawierać sporą dawkę warzyw i owoców, ale mogą być one dostarczone również przy pomocy fit soków, których ofertę znajdziesz na stronie: <http://fit-juice.pl/>. Jedna butelka soku to aż 1,5 kilograma owoców i warzyw, co stanowi prawdziwą bombę witaminową. Soki wytłaczane są na zimno za pomocą metody cold press, dzięki czemu warzywa i owoce zachowują wszelkie właściwości. Nie ma w nich sztucznych dodatków i konserwantów, jest za to sporo witamin, mikroelementów i błonnika. Sprawdź ofertę Fit Juice i

wprowadź fit soki do swojego jadłospisu.