Правильный ужин

1. Режим приема пищи:

в одно и то же время. Промежуток между обедом и ужином – 6 часов+перекус.

2. Время ужина

Выбор времени ужина: индивидуален и зависит от темпа, образа жизни и рабочего графика.

Принимать пищу за 3 часа до сна.

3. Объем вечерней трапезы

В идеале ужин должен быть легким, содержащим максимум 450-500 ккал и не превышать 200 гр.

4. Формула:

Б+О

5. Об особенностях термообработки полезного ужина

Для ужина следует выбирать продукты, которые способны успокоить нервную систему, что немаловажно после рабочего дня, а также благоприятствовать здоровому и крепкому сну. К ним можно отнести **авокадо, куриную грудку**.

Морепродукты, которые очень хорошо усваиваются. Балуйте себя рыбкой, креветками

Кисломолочные продукты, являющиеся источником кальция.

Овощи, кроме крахмалистых и белокочанной капусты.

Кроме **бобовых.**

Льняное, оливковое, кунжутное масло.