ÏÐÎÄÓÊÒÛ, ÊÎÒÎÐÛÅ ÍÀÑÛÙÀÞÒ, ÍÎ ÍÅ ÄÀÞÒ ÍÀÁÐÀÒÜ ËÈØÍÈÉ ÂÅÑ

Âû óñòàëè îò ïîñòîÿííîãî ÷óâñòâà ãîëîäà è âå äåòå íåïðèìèðèìóþ áîðüáó ñ ëèøíèìè êèëîãðàììàìè? Âû íå çíàåòå, êàê çàãëóøèòü ÷ó
êëåòî÷àòêè. Êëåò÷àòêà ïîçâîëÿò áûñòðî çàãëóøèòü ÷óâñòâî ãîëîäà, ïîòîì ÷òî áûñòðî âïèòûâàåò æèäêîñòü è íàáóõàåò. Êëåò÷

Ñïèñîê îñíîâíîãî êëåò÷àòêîé ïðîäóêòîâ:

Îòðóáè (40 ã) – 8,5 ã êëåò÷àòêè
Ìîðêîâü (1 øò.) – 2 ã
Áàíàí (1 øò.) – 2 ã
Êëóáíèêà (1 ñòàêàí) – 4 ã
Âèíîãðàä (1/2 ñòàêàíà) – áîëåå 1 ã
Ãîëóáèêà (1/2 ñòàêàíà) – 2 ã
ßáëîêî ñ êîæóðîé (1 øò.) – 3 ã
Àïåëüñèí (1 øò.) – 3 ã
Ãðóøà (1 øò.) – 4 ã
Ïîìèäîð (1 øò.) – 2 ã
Êàðòîôåëü ñ êîæóðîé çàïå÷åííûé (1 øò.) – 3 ã
Áðîêêîëè (100 ã) – 4 ã
Ôèíèê ñóøåíûå (3 øò.) – 10 ã
Ôàñîëü (100 ã) – 7 ã
Ñóï èç ïëþùåíîãî ãîðîõà (100 ã) – 5 ã
Ìþñëè (50 ã) – 5 ã (â ñðåäíåì)
Ñïàãåòòè èç öåëüíîçåðíîâîé ìóêè (100 ã.) – 4 ã

Åñëè âû âèäèòå íà ýòèêåòêå ïîìåòêó «öåëüíîçåðíîâîé», òî ýòîò ïðîäóêò ìîæíî ñìåëî áðàòü, òàê êàê â íåì áóäåò ìíîãî êëåò÷àòêè. Ê
ïîëåçíåå.