

ALIMENTACIÓN / MUNDO / SALUD

Los mejores vegetales para perder peso!

El Ciudadano · 10 de marzo de 2015



Pepino – El pepino es una de las mejores verduras para bajar de peso. Es extremadamente bajo en calorías y contiene mucha agua.

Brócoli – No contiene nada de grasa y posee un montón de carbohidratos. Estos hidratos de carbono son de liberación lenta, lo que es ideal para ayudar a mantener los niveles de energía.



Frijoles – Comer frijoles para perder peso es ideal ya que son una fuente de proteínas y tienen mucha fibra. Así que reduzca la ingesta de carne y sustituya la totalidad o parte de ella con frijoles en su lugar.

Espinacas – La espinaca es otro vegetal brillante cuando se trata de perder peso. Trate de cocinarlas muy poco ya que apenas necesitan ser cocinadas. También se pueden comer crudas en ensaladas.

Zanahorias – Las zanahorias deben incluirse como verduras para bajar de peso. Contienen beta-caroteno y fibra.

Cebollas – Las cebollas son excelentes para añadir sabor a las comidas, y se pueden comer tanto crudas como cocinadas.

*visto en **Medicinas Naturales***

Fuente: El Ciudadano