

## **Αυτοί είναι οι 10 super λιποδιαλυτικοί διατροφικοί συνδυασμοί!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συνδυασμοί τροφίμων με προστιθέμενη αξία στο ρυθμό των καύσεων, στον έλεγχο της πείνας, στην ενίσχυση του μυϊκού ιστού, στη μείωση του σωματικού λίπους...

### 1. Αβγό ποσέ + ντομάτα + παξιμάδι κρίθινο

Δυναμικό πρωινό ξεκίνημα Αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό, δεν ανεβάζει απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, παρέχει υψηλότερο κορεσμό της πείνας και ενέργεια που διαρκεί.

### 2. Βρώμη + γάλα + αμύγδαλα + ξερά φρούτα

Εξαιρετικό πρωινό γεύμα Ενισχύει τη θρεπτική πληρότητα και τη διατροφική αξία των επιμέρους τροφίμων, επιβραδύνει τη στομαχική κένωση και το ρυθμό απελευθέρωσης ενέργειας.

### 3. Γιαούρτι στραγγιστό + φράουλες + στέβια

Εύκολο και γρήγορο σνακ. Ικανοποιεί την επιθυμία για γλυκό, καταπολεμά τη νευρική κατάσταση, συμβάλλει στην προστασία της μυϊκής μάζας.

### 4. Κρέας + μουστάρδα + μπαχαρικά + πιπεριές

Ιδιαίτερα χορταστικός συνδυασμός για μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα Διεγείρει εντονότερα το μεταβολισμό, αυξάνει τις καύσεις, προάγει την απώλεια λίπους, υποστηρίζει το μυϊκό ιστό.

#### 5. Λαχανικά τουρλού + τυρί φέτα

Κλασικός εποχικός συνδυασμός Τα διαφορετικά λαχανικά προσφέρουν στον οργανισμό διαφορετικά αντιοξειδωτικά. Μειώνουν την απορρόφηση των λιπαρών από τη φέτα και ενισχύουν τον οργανισμό με κάλιο, το οποίο εξισορροπεί την πρόσληψη νατρίου.

#### 6. Φασόλια + καλαμπόκι + πράσινα λαχανικά

Έξυπνος χορτοφαγικός συνδυασμός Βελτιώνει την πληρότητα του γεύματος σε αμινοξέα, ενισχύει το γαστρεντερικό σύστημα με πρεβιοτικές ίνες, ελαττώνει την ποσότητα αμύλου που μπορεί να αποθηκευτεί ως σωματικό λίπος.

#### 7. Σουβλάκι κοτόπουλου + ρύζι καστανό + λαχανικά

Ιδανικό για βραδινό Παρατείνει τη διάρκεια του γεύματος, χορταίνει την πείνα χωρίς πολλές θερμίδες, αυξάνει το θερμιδικό κόστος της πέψης χωρίς να βαραίνει το στομάχι.

#### 8. Τσάι πράσινο + χυμός λεμονιού

Το ίδιο απολαυστικό ζεστό ή δροσερό Συνεισφέρει στην πληρέστερη ενυδάτωση, επιταχύνει το ρυθμό των καύσεων, μειώνει την αποθήκευση γλυκόζης στα λιποκύτταρα, δρα αντιοξειδωτικά και αναζωογονητικά.

#### 9. Μιλκσέικ με άπαχο γάλα + μπανάνα + κανέλα

Τέλειο ύστερα από σωματική άσκηση Πλούσιο σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες, όπως το κάλιο, δροσίζει και ενυδατώνει το σώμα, δρα τονωτικά, μειώνει το αίσθημα κόπωσης.

#### 10. Ψάρι + χόρτα

Σίγουρη επιλογή. Ψάρια και θαλασσινά αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, ω-3 λιπαρών και ιωδίου, τα οποία εντείνουν τις καύσεις. Τα χόρτα είναι πλούσια σε φυτοθρεπτικά και αδιάλυτες φυτικές ίνες και δεν εμποδίζουν την απορρόφηση των ω-3 λιπαρών ή του ιωδίου από το θυρεοειδή.

**Πηγές:** [womenonly.gr- biologikaorganikaproionta.com](http://womenonly.gr-biologikaorganikaproionta.com)