



El ingrediente secreto que no puede faltar en tus cenas si quieres adelgazar

Descripción

Cuando estamos a dieta, uno de los principales dilemas es encontrar una cena que sea saciante y saludable. El ajetreo del día a día nos lleva en muchas ocasiones a recurrir a alimentos no del todo saludables para evitar cocinar. Una decisión que no siempre nos ayuda cuando queremos adelgazar.

Existe la idea errónea de que un menú dietético requiere mucha elaboración. Podemos comer muy sano sin tener que invertir mucho tiempo en prepararlo. Hay una comida que toma solo 10 minutos (que puedes cocinar mientras haces otras cosas) que te ayudará a perder peso mientras comes una cena saludable.



Pregunta resuelta: ¿Cuántos huevos puedo comer al día? ¿Son malos para el colesterol?

El huevo es un alimento con una gran saciedad, cualidad de especial interés para quienes quieren adelgazar y seguir una dieta de adelgazamiento, y puesto que es un gran aliado cuando se toma en la cena, además de adelgazar, que favorece la relajación antes a la hora de acostarse y así descansar mejor.

Dieta del huevo duro: ¿pérdida de peso garantizada o riesgo nutricional? INFORMACIÓN

Lo mejor es recurrir a una comida ligera como última comida del día, y uno de los mejores alimentos para ello son los huevos hervidos a ser posible. Comer un poco de proteína por la noche antes de acostarse, unos 6 gramos, lo que equivale a un huevo, mantendrá estables los niveles de azúcar en la sangre durante la mayor parte de la noche.



Dieta del huevo cocido: ¿realmente funciona?

Además de la pérdida de peso, el huevo también ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y la hormona del estrés en el cuerpo. Puedes acompañarlo con alguna verdura, pescado a la plancha o incorporarlo a la sopa.

Fecha de creación

abril 2023