



Меню из продуктов с отрицательной калорийностью для похудения

Список продуктов с отрицательной калорийностью

Продукт, 100 г.	Калорийность, ккал.
Сельдерей, лимонник	10
Томаты	14
Огурец	15
Цукини, ревеня, листья салата, эндивий, латук, лайм	16
Редис, патиссон, цикорий, спаржа	20
Шпинат	23
Баклажаны, кабачки	24
Морская капуста, эстрагон, щавель, калина	25
Перец, арбуз	27
Клюква, артишок, брокколи, белокочанная капуста, турнепс, тыква, цветная капуста	28
Облепиха, клубника, карамболь, капуста краснокочанная, барбарис, алыча	30
Морковь, репа, помело, ежевика	32
Ежевика, лимон, черемша (чеснок), редька	34
Дыня, грейпфрут	35
Мандарины, голубика, алыча	38
Абрикос, черника, перец чили	41
Слива, свекла	42
Апельсин, смородина	43
Черника, крыжовник, кизил	44
Персик, петрушка	45

Брусника, малина	46
Яблоки, папайя	47
Киви	48
Ананас	52