

¿Frutas para bajar de peso? Una lista que puedes encontrar fácilmente



No es ningún secreto para nadie que la fruta es una parte fundamental en una dieta saludable. Cuando le baje el hambre piense siempre en una fruta. Sin embargo ¿todas las frutas son iguales? Veamos qué frutas son las indicadas si usted está buscando bajar de peso.

¿Qué frutas sirven para bajar de peso?

Manzanas

Las manzanas son apetecidas por todos. Los estudios han demostrado incluso que comer tres manzanas al día puede ayudar con la pérdida de peso lo cual no es sorprendente teniendo en cuenta que están llenas de fibra, un nutriente conocido por impulsar los sentimientos de plenitud y evitar esos desagradables dolores de hambre.

Hay un montón de maneras de obtener su dosis diaria de manzana: Comer una manzana fuji por la mañana brinda energías.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

1 manzana mediana contiene: 95 calorías,