

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

۱ - تخم مرغ سالم :

تخم مرغ حاوی پروتئین مناسبی می باشد که برای چربی سوزی بسیار مفید بوده و توصیه می شود که در وعده صبحانه به شکل آب پز مورد استفاده قرار گیرد .

هر تخم مرغ آب پز حاوی ۷۰ کالری می باشد که سفیده آن تنها ۲۰ کالری دارد ، سفیده تخم مرغ حاوی سدیم و پتاسیم است که برای سلامتی مؤثر می باشد .

پروتئین برای بدن لازم است و علاوه بر خاصیت چربی سوزی در عضله سازی نیز پرکاربرد می باشد



۲ - لبنیات کم چرب :

لبنیات حاوی ویتامین D و کلسیم هستند که برای تقویت عضلات بدن و همینطور کاهش چربی های بدن بسیار مفید است ، البته توصیه می شود که از لبنیات کم چرب استفاده شود تا سرعت متابولیسم بدن افزایش یابد و کاهش وزن راحت تر صورت گیرد .

محققین اعلام کرده اند که افرادی که روزانه از لبنیات کم چرب استفاده می کنند نسبت به افرادی که از این ماده مفید و مغذی بهره نمی برند دو برابر بیشتر کاهش وزن دارند .



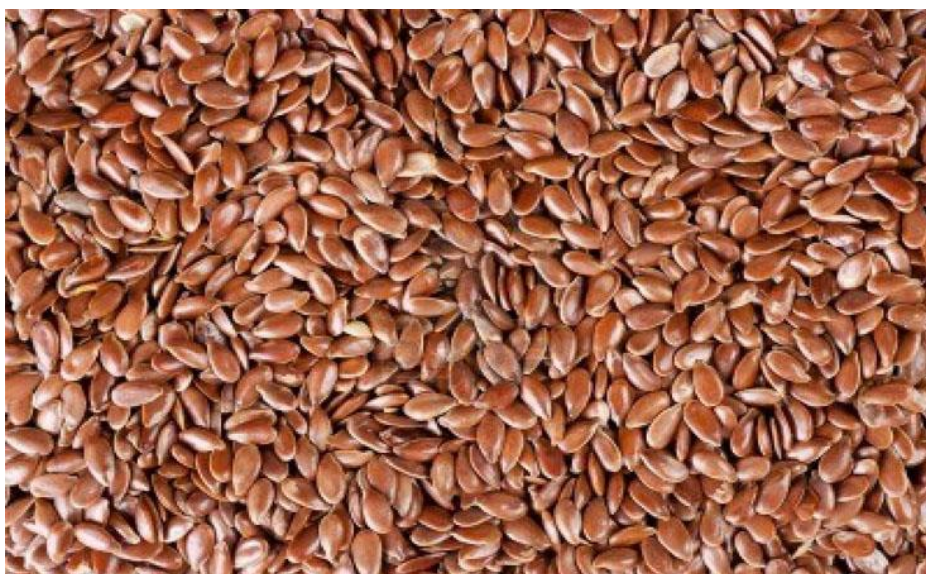
۳- دانه های کتان :

دانه های کتان به خاطر وجود امگا ۳ ، فیبر و آنتی اکسیدان بالا در کاهش وزن بسیار مؤثر هستند و یکی از سالم ترین و بهترین غذاهای جهان به شمار می روند ، پلی فنول که برای چربی سوزی و کاهش وزن بسیار مفید است در دانه های کتان به وفور یافت می شود و نسبت به سبزیجات و میوه ها مقدار بیشتری را می توان دانه کتان مشاهده کرد .

دانه های کتان دارای اسید های چرب خوب هستند که برای سم زدایی ، کاهش کلسترول بد بدن و همچنین افزایش متابولیسم بدن بسیار مؤثر می باشد .

مصرف دانه های کتان :

دانه های کتان را می توان به اندازه یک قاشق چای خوری در آب گرم ریخته و هم بزنیید و سپس میل نماید و یا اینکه دانه های کتان را بر روی مواد غذایی ریخته و سپس میل نمایید ، البته دانه های کتان را می توان آسیاب نمود و مصرف آن برای افراد سالم تا حدود یک قاشق سوپ خوری مجاز می باشد و بهتر است برای شروع از مقدار کم آن استفاده کرد .



۴ – بلوبری (زغال اخته) :

زغال اخته به عنوان منبع بزرگ ویتامین های C ، K و منزیم شناخته می شود که برای سم زدایی و دفع چربی های بد بدن بسیار مفید است و علاوه بر خواص درمانی بالای که دارد برای چربی سوزی و کاهش وزن نیز مفید است و به دلیل وجود فیبر و مس برای حفظ تعادل بدن و از بین بردن چربی ها مصرف آن توصیه شده است . شما می توانید از زغال اخته به همراه سایر میوه ها به عنوان سالاد و قبل از غذای اصلی استفاده کنید

41 خوردنی چربی سوز



۵ - سینه بوقلمون :

بسیار از مردم از گوشت بدون چربی به عنوان یک منبع بزرگ انرژی بهره می برند و اگر شما نیز می خواهید با مصرف گوشت سالم و بدون چربی وزن خود را کم کنید و پروتئین را به اندازه کافی دریافت نمایید توصیه می شود که از گوشت بوقلمون و بخصوص سینه آن استفاده نمایید ، گوشت سینه بوقلمون نسبت به سایر قسمت های بدن بجز قسمت پا دارای چربی کمتر و کالری پایین تری می باشد و مصرف آن می تواند به چربی سوزی و کاهش وزن کمک کند .



۶ - ماست یونانی :

محصولات لبنی دارای خواص بسیار عالی هستند و می توانند به چربی سوزی و کاهش وزن نیز کمک کنند که در این بین ماست یونانی نسبت به ماست های معمولی دارای پروتئین بالا و قند کمتر می باشد .

41 خوردنی چربی سوز

دریافت پروتئین کافی باعث می شود که فرد با وجود سیر بودن و پر انرژی بودن بتواند چربی سوزی و کاهش وزن خوبی داشته باشد

ماست یونانی نسبت به ماست معمولی دارای آب کمتر و غلظت بیشتر می باشد که خواص آن را خیلی بیشتر کرده است و اکنون مصرف آن در بین مردم رواج پیدا کرده است.



۷ - ماهی سالمون :

ماهی دارای امگا ۳ و چربی اشباع شده پایین می باشد و منبع بسیار مناسبی از پروتئین برای رژیم غذایی به شمار می رود که به عنوان یک غذای سالم و مغذی بر سر سفره ها قرار گرفته است و می تواند به عنوان یک غذای سالم و چربی سوز به کاهش وزن نیز کمک کند .



۸ - سرکه سیب :

آنزیم های موجود در سرکه سیب برای تحریک دستگاه گوارش و بالا بردن سرعت چربی سوزی مناسب می باشد و به عنوان یکی از بهترین غذاهای ارگانیک برای چربی سوزی معرفی شده است .
 توصیه شده است که سرکه سیب را با مقداری آب رقیق کرده و قبل از هر وعده غذایی بنوشید تا هم در کنترل اشتها کمک کند و هم برای هضم غذا کارایی داشته باشد .



۹ - چای سبز :

چای سبز باعث سوختن چربی ها می شود و در کاهش وزن مؤثر است اما این عمل سریع انجام نمی شود که خیلی زود وزن شما را کاهش دهد و دیگر نیاز به سایر فعالیتها و چربی سوزها نباشد، بلکه از چای سبز باید به عنوان یکی از چربی سوزها استفاده کرد و نباید به عنوان تنها چربی سوز آن را قلمداد کنید .

چای سبز دارای خاصیت های فراوانی می باشد اما آن چیزی که امروزه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است خاصیت چربی سوزی آن است ، چای سبز به خاطر داشتن آنتی اکسیدان بالا و همچنین دارا بودن مقدار زیاد کافئین نقش بسزایی در چربی سوزی و کاهش وزن دارد .

چای سبز علاوه بر کافئین و آنتی اکسیدان دارای پلی فنول است که در برابر خطر تری گلیسیرید مقاومت می کند و باعث از بین رفتن چربی ها می شود . تری گلیسیرید زمانی بوجود می آید که قند و چربی وارد بدن می شود ، بدن به وجود این دو نیازمند هست ولی زمانیکه تری گلیسیرید در بدن بیش از حد معمول باشد باعث اضافه وزن و چاقی می شود و مصرف مداوم چای سبز می تواند با از بین بردن تری گلیسیریدها به روند کاهش وزن و چربی سوزی کمک کند .

همانطور که اشاره شد چای سبز دارای کافئین و آنتی اکسیدان بالا هست که باعث سرعت بخشیدن متابولیسم بدن می شود ، آنتی اکسیدان موجود در چای سبز به همراه کافئین موجود سیستم عصبی مرکزی بدن را تحریک می کنند و باعث آزاد شدن چربی های موجود در خون می شود ، نهایتا بدن می تواند از این چربی های آزاد شده به عنوان سوخت استفاده کند و با سوزاندن آن ها باعث چربی سوزی و کاهش وزن بدن می شود .

41 خوردنی چربی سوز

آنتی اکسیدان موجود در چای سبز و کافئین هرکدام به تنهایی می توانند متابولیسم بدن را بالا ببرند و باعث از بین بردن چربی ها و آب اضافی بدن شوند ، اما زمانیکه در کنار هم قرار می گیرند و با هم ترکیب می شوند تأثیر بیشتر و بهتر را خواهند داشت ، به همین علت مصرف چای سبز توصیه می شود البته طعم و مزه چای سبز ممکن است به مزاج هر کس خوش نیاید و بعضی افراد بعد از مصرف اولین جرعه و یا اولین استکان چای سبز دیگر به سراغ این نوشیدنی مفید و چربی سوز نمی روند ، البته مواد چربی سوز زیاد هستند و چای سبز تنها یکی از آنها می باشد و اگر طعم و مزه چای سبز را دوست ندارید و با این وجود می خواهید از فواید این نوشیدنی بهره مند شوید توصیه می کنم که مصرف چای معمولی که هر روز استفاده می کنید را قطع کرده و به جای قند از کشمش برای میل کردن چای سبز استفاده کنید تا زودتر با مزاج شما هماهنگ شود .



۱۰- دارچین :

دارچین دارای خاصیتی است که سطح قند خون را کنترل کرده و در کنترل اشتها نیز موثر می باشد و به همین دلیل خیلی از افراد از دارچین به عنوان طعم دهنده عالی برای چای ، قهوه ، ماست و ... استفاده می کنند .

امروزه دارچین را فقط به عنوان یک ادویه نمی شناسند بلکه به عنوان ماده چربی سوز و شگفت انگیز نیز می شناسند ، مصرف روزانه دارچین می تواند نتایج خارق العاده ای را در کاهش وزن شما داشته باشد .

41 خوردنی چربی سوز



۱۱- آووکادو :

بر خلاف تصور همگان که فکر می کنند آووکادو دارای چربی بسیار زیادی است و بای سلامتی مضر می باشد ، تحقیقات نشان داده است که آووکادو دارای چربی های اشباع نشده می باشد که به عنوان چربی های خوب و مناسب برای بدن شناخته شده است .



۱۲ - طالبی:

حدود ۹۰ درصد طالبی از آب تشکیل می شود و دارای کالری پایینی می باشد و به علت وجود آب زیاد می تواند معده شما را پر کرده و در کنترل اشتها نیز مؤثر باشد .

41 خوردنی چربی سوز

طالبی دارای فیبر می باشد که برای تحریک دستگاه گوارش و آسان کردن حرکات روده بسیار مناسب است .



۱۳ - سوپ :

یکی از مواردی که می تواند در کنترل اشتها و پر کردن معده مؤثر باشد و می تواند در کاهش وزن شما نقش مهمی را ایفا کند استفاده از سوپ های کم کالری هست . اگر از سوپ های آماده استفاده می کنید می توان جدول میزان انرژی آنها را بررسی کرد و اگر از سوپ های خانگی می خواهید استفاده کنید می توانید میزان آب مصرفی را در سوپ بالا ببرید تا حجم آن بیشتر شود و مدت زمان بیشتری را سیر بمانید و همچنین برای بالا بردن سرعت متابولیسم و چربی سوزی بهتر می توانید از ادویه های تند مانند فلفل قرمز استفاده کنید .

41 خوردنی چربی سوز



۱۴ - روغن زیتون :

روغن زیتون دارای چربی های اشباع نشده می باشد که می تواند برای تشکیل یک غذای سالم و چربی سوز بسیار مناسب باشد و در انجام کاهش وزن به شما کمک کند تا زودتر به نتیجه برسید
روغن زیتون را می توان در سس های سالاد استفاده کرد و یا آن را جایگزین سایر روغن های مایع نمود .



۱۵ - مارچوبه :

مارچوبه به عنوان یکی از سبزیجات دارای خاصیتی است که باعث پاک شدن سموم بدن می شود و دستگاه گوارش را نیز تحریک می کند و مانع دفع باکتری های سالم روده می شود .

مارچوبه را می توان بخار پز کرد و یا در کمی روغن زیتون سرخ نمود و قبل از غذا میل کرد تا در کنترل اشتها نیز مؤثر باشد .



۱۶ - کره بادام زمینی :

همه ما کره را با نام چرب بودن و خطرناک بودن می شناسیم و این یکی از اشتباهات و باورهای غلط ما می باشد ، کره بادام زمینی دارای چربی های خوب و مفیدی می باشد که باعث از بین رفتن چربی های بد بدن می شود و در کاهش وزن سالم می تواند به ما کمک کند .

روغن بادام نیز چنین خاصیتی را دارا می باشد ولی این نوع روغن یا کره می تواند گران قیمت باشد .



۱۷ - کلم بروکلی :

کلم بروکلی به خاطر رنگ و شکل آن برای خیلی از افراد خسته کننده و بی مزه به نظر می رسد و خیلی از افراد از خواص بسیار عالی این سبزی بی خبر هستند و از چربی سوزی آن اطلاعی ندارند ، و شاید تاکنون به این موضوع فکر نکرده باشند .

کلم بروکلی نیز می تواند یک غذای مغذی و شگفت انگیز باشد که برای کاهش وزن به شما کمک فراوانی کند و می تواند در کنترل اشتها نیز بسیار مؤثر باشد .



۱۸ - اسفناج :

اسفناج دارای آهن ، پروتئین ، ویتامین ، منیزیم و بسیاری دیگر از مواد معدنی و مورد نیاز بدن می باشد که به عنوان یک سبزی بسیار عالی شناخته می شود و برای چربی سوزی و بالا بردن متابولیسم بدن بسیار تأثیر گذار می باشد و می توان از این سبزی بسیار عالی نیز برای کاهش وزن استفاده کرد .

از آنجاییکه اسفناج دارای کالری بسیار پایین می باشد می توان از آن به عنوان سالاد و قبل از غذا برای کنترل اشتها استفاده کرد .

41 خوردنی چربی سوز



۱۹ - گلابی ها :

گلابی نسبت به سیب دارای فیبر بیشتری هست و برای کنترل اشتها و چربی سوزی و بالا بردن متابولیسم می تواند مؤثر باشد .

نه تنها گلابی بلکه تمام میوه ها را بهتر است قبل از مصرف غذا میل نمایید تا مانع هضم غذا نشود و بتوانید به خوبی از خواص این میوه ها بهره مند شوید .



۲۰ - سیب سبز :

سیب سبز نیز دارای خواص متمایز است و با داشتن آنتی اکسیدان بالا برای تقویت سیستم ایمنی بدن و بالا بردن چربی سوزی ، مصرف آن توصیه شده است .

سیب سبز دارای فیبر بالا و پتاسیم هست و کالری پایینی دارد که برای سلامت بدن مفید می باشد

41 خوردنی چربی سوز



۲۱ - خیارها:

خیار به عنوان یکی از سبزیجات سالم و کم کالی در جهان شناخته شده است و با توجه به اینکه از بهترین تامین کننده های آنتی اکسیدان است مصرف بالایی را دارد .

خیار دارای ویتامین C و منیزیم می باشد و با توجه به کالری کم آن به عنوان یک ماده کالری صفر شناخته می شود .

مصرف خیار علاوه بر کنترل اشتها و چربی سوزی برای شادابی و جوان پوست توصیه می شود و بهتر است که پوست آن دور انداخته نشود و حتما پوست آن مصرف شود .



۲۲ - نان گندم کامل :

امروزه بهترین نان ها و سالم ترین آنها را نان های سبوس دار و یا نان های قهوه ای می دانند و توصیه می شود از مصرف نان های سفید خودداری شود و زیبایی نان به خاطر سفید بودن آن نشان سالم بودن نان مصرفی نیست .

نان های سبوس دار دارای برخی از اجزای اساسی و لازم برای بدن مانند آهن ، منیزیم ، مس ، منگنز و اسیدپانتونیک هستند و کالری کمتری نسبت به نان های سفید دارند .

تحقیقات نشان می دهد زنانی که از نان ها و غلات کامل استفاده می کنند به دلیل فیبر بالا در نان گندم کامل نسبت به زنانی که از نان گندم کامل استفاده نکرده اند کمتر در معرض خطر ابتلا به سندرم متابولیک قرار دارند .



۲۳ - عدس :

عدس را نیز می توان به عنوان یک غذای کامل بیان کرد ، عدس دارای چربی اشباع و کلسترول بسیار پایین بوده و پروتئین ، منیزیم ، پتاسیم و آهن مناسبی دارد که برای سلامتی بدن بسیار مهم می باشد .

عدس برای کنترل اشتها بسیار مناسب است و با مصرف آن می توان مدت زمان بیشتری را سیر بود و با انرژی خیلی خوبی فعالیت های خود را انجام داد .



۲۴ - گوجه فرنگیها :

گوجه فرنگی دارای کالری ، کلسترول و چربی های اشباع بسیار پایین بوده و دارای پتاسیم خیلی خوب می باشد و همچنین دارای ویتامین C خوبی می باشد که برای دفع سموم بدن نیز مناسب می باشد ، گوجه فرنگی را علاوه ب اینکه می توان به شکل خام استفاده کرد می توان از آن به عنوان طعم دهنده و یا یک خوراکی نیز استفاده کرد .



۲۵ - قارچ :

قارچ نیز به عنوان یک گزینه سالم برای رژیم غذایی توصیه شده است ، قارچ دارای کالری کم و در حد صفر می باشد که معمولا به آن کالری منفی نیز گفته می شود که به همین خاطر در چربی سوز و کاهش وزن بدن می تواند مؤثر باشد .

کسانی که به مصرف پیترزا علاقه بسیار زیادی دارند می تواند قارچ را جایگزین گوشت کرده تا هم از خاصیت قارچ بهره مند شوند و هم اینکه غذای مورد علاقه خود را با لذت بیشتری میل نمایند .

41 خوردنی چربی سوز



۲۶ - ماهی تن :

ماهی تن دارای امگا ۳ بوده و منبع مهمی از پروتئین ها را برای داشتن غذایی سالم در خود دارد و حاوی ویتامین های A و B 12 می باشد که برای استحکام بندی استخوان ها بسیار خوب می باشد . تاکنون به خواص دو نوع از ماهی اشاره کرده ایم و این به این منظور نیست که سایر ماهی ها بدون خواص هستند بلکه این دو نوع ماهی از اهمیت بالایی برخوردار هستند که به خواص آنها اشاره شد ، اگر این نوع ماهی ها در دسترس نبودند می توانید از سایر ماهی استفاده کنید .



۲۷- آناناس :

آناناس منبع مهمی از منگنز و ویتامین C می باشد و همچنین اسید سیتریک موجود در آناناس می تواند باعث آبرسانی کامل به بدن شود و برای کاهش وزن نیز مؤثر می باشد که اکنون به طور گسترده در برنامه رژیم‌های مورد استفاده قرار می گیرد .



۲۸- آجیل کاج :

آجیل کاج در واقع دانه هایی خوراکی از درخت کاج هست که برای کنترل اشتها بسیار مناسب بوده و سرشار از پتاسیم ، کربوهیدرات ، پروتئین و فیبر می باشد و همچنین مقدار مناسبی از آهن و منیزیم را خود جای داده است که برای انرژی بخشیدن به بدن و کمک به کاهش وزن نیز مفید و مؤثر خواهد بود



41 خوردنی چربی سوز

۲۹ - لوبیا :

لوبیا ها برای کنترل اشتها بسیار مناسب هستند و می توانند که شما را مدت زمان بیشتری سیر نگه دارند و انرژی بیشتری را برای انجام فعالیت ها به بدن ببخشند و در چربی سوزی و کاهش وزن نقش خوبی داشته باشند .



۳۰ - سینه مرغ :

مصرف گوشت مرغ امروزه رونق یافته و به وفور بر سر سفره ها یافت می شود و اگر شما نیز از طرفداران گوشت مرغ هستید بهتر است بدانید که بهترین قسمت بدن مرغ سینه آن است که چربی کمتر و کالری کمتری دارد و حاوی پروتئین بالایی می باشد و بهتر است از قسمت پا کمتر استفاده شود چون کالری و چربی بالاتری دارد .

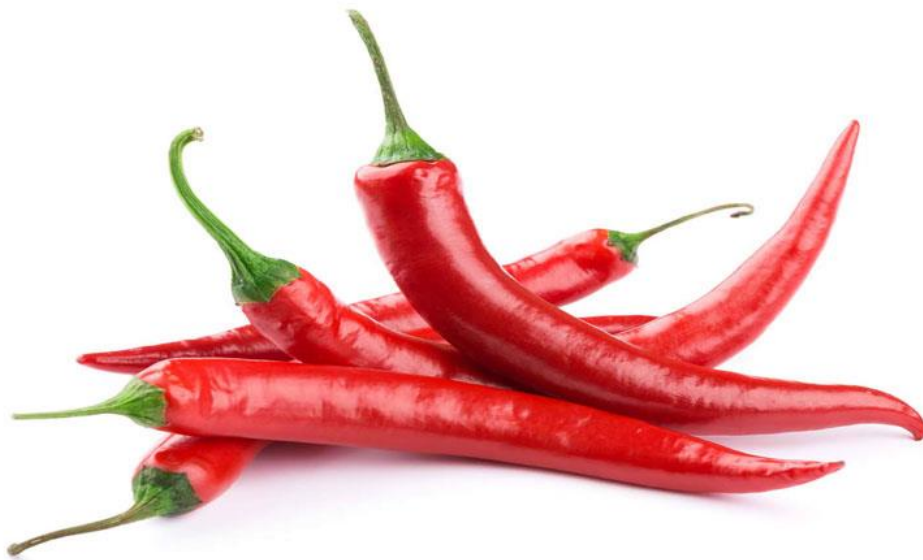


۳۱ - فلفل قرمز :

فلفل قرمز به خاطر داشتن ماده ای به نام کاپسایسین مزه ای تند پیدا کرده است و این تندی باعث گرم شدن بدن شده و منجر به بالا رفتن متابولیسم در بدن خواهد شد و زمانیکه متابولیسم بدن بالا برود چربی سوزی بیشتری صورت می گیرد که باعث کاهش وزن بدن می شود .

اما توصیه می شود که در مصرف این موادهای نیز اعتدال رعایت شود و در کاهش وزن صبوری داشته باشید تا خدای نکرده صدماتی بدتر از چاقی به بدن خود وارد نکنید .

فلفل قرمز حاوی ویتامین C است که به عنوان یک آنتی اکسیدان بسیار عالی کار می کند و دارای سدیم ، پتاسیم ، پروتئین و ویتامین های بسیار مهمی است که برای تقویت سیستم بدن و فراهم کردن انرژی بسیار مناسب هست .



۳۲ - پیازها :

پیاز خاصیت فراوانی دارد و معمولا در تمامی خوراکی ها نیز از آن استفاده می شود ، پیاز دارای پلی فنول بسیار بالایی است که بای کنترل سطح کلسترول و قند مفید می باشد .

پیاز مانند بسیاری از سبزیجات دارای گوگرد است و برای سلامت قلب و عروق نیز نقش مهمی ایفا می کند و از بروز بسیاری از بیماری ها می تواند جلوگیری کند .

41 خوردنی چربی سوز



۳۳ - بلغور جو دوسر:

بلغور جو دو سر سرشار از فیبر است که می تواند انرژی شما را برای انجام فعالیت های روزمره بالا ببرد و در چربی سوزی و کاهش وزن کمک چشمگیری انجام دهد .



۳۴ - موز:

موز یکی از میوه های مورد علاقه در سراسر جهان به شمار می رود ، موز دارای فیبر و کربوهیدرات بالایی است ولی به دلیل پایین بودن گلوکز آن می توان گفت که اثر بد کربوهیدرات ها از بین می رود و برای مدت طولانی می تواند فرد را سیر نگه دارد و در چربی سوزی و کاهش وزن مؤثر می باشد .
در ضمن موز سرشار از ویتامین B ، منیزیم و پتاسیم می باشد .

41 خوردنی چربی سوز



۳۵ - پرتقال ها :

پرتقال دارای ویتامین های کلسیم ، پتاسیم و ویتامین C می باشد که پتاسیم موجود در پرتقال برای تنظیم وزن و لاغر شدن مفید می باشد و با مصرف پرتقال کمبودهای املاح بدن نیز برطرف می شود و باعث افزایش مقاومت بدن می شود .



۳۶ - گوشت بدون چربی :

مصرف گوشت به دلیل وجود چربی های آن در اضافه وزن و چاقی نقش مؤثری دارد و از آنجاییکه گوشت یکی از غذاهای اصلی مردم جهان به شمار می رود نمی توان این خوراکی خوشمزه از سفره ها دور کرد ، بنابراین اگر تمایل به مصرف گوشت قرمز دارید بهتر است از مکان های مطمئن و قابل اطمینان خرید کنید و گوشت های بدون چرب را تهیه کنید ، اما اگر به دنبال این هستید که با مصرف گوشت چربی سوزی داشته باشید و وزن خود را کاهش دهید توصیه می شود تا حد امکان گوشت مرغ و بوقلمون را جایگزین گوشت های قرمز نمایید که البته برای تهیه گوشت سالم مرغ و بوقلمون نیز تا حد امکان از مراکز مطمئن خرید نمایید .



۳۷ - کوینولا :

کوینولا یک نوع دانه است که غلات کامل محسوب می شود می تواند جایگزین مناسبی برای برنج ، سیب زمینی و دیگر غلات باشد که با توجه به وجود اسید آمنة غنی آن برای عضله سازی نیز مناسب می باشد .

دانه های کوینولا را می توان در یک لیوان شیر کم چرب ریخته و با یک قاشق غذاخوری عسل نیز ترکیب و میل نمایید ، همچنین می توان از دانه های کوینولا (بذر گنه گنه) در ترکیبیت سالاد و یا ساخت کیک ها نیز استفاده کرد .

41 خوردنی چربی سوز



۳۸ - سیب زمینی های شیرین :

سیب زمینی های شیرین بر خلاف اسم شیرینی که دارند برای چربی سوزی و کاهش وزن مؤثر هستند و می توان آن را بدون ترس و دلهره در برنامه غذایی خود قرار داد ، سیب زمینی شیرین حاوی فیبر بوده که برای کنترل اشتها مفید است ، توصیه می شود از پوره کردن سیب زمینی های شیرین به دلیل از دست رفتن فیبر آن خودداری شود و تا حد امکان آنها را بخار پز نمایید .



41 خوردنی چربی سوز

۳۹ - سیب ها :

با توجه به وجود فیبر محلول و اسیداورسولیک موجود در سیب ترکیبی طبیعی به وجود آمده است که باعث چربی سوزی می شود و در کاهش وزن نقش بسزایی دارد ، محققان دانشگاه آیووا به این نتیجه رسیدند افرادی که روزانه از سیب استفاده می کنند نسبت به افراد دیگر بیشتر کالری می سوزانند .

(یک سیب متوسط تا ۹۵ کالری و ۶ گرم فیبر در خود جای می دهد و یک سیب کوچک ۷۵ کالری و ۳/۵ گرم فیبر دارد)

سیب فیبر بالایی دارد که در کنترل اشتها مفید است و می تواند مدت بیشتری فرد را سیر نگه دارد و همچنین برای تمیز نگه داشتن دستگاه گوارش و سلامت آن نقش مؤثری دارد .



۴۰ - آجیل :

آجیل از مواد پر خاصیت و شگفت انگیزی است که تمام متخصصان برای کاهش وزن ، مصرف آن را توصیه می کنند ، آجیل ها با وجود اینکه دارای چربی هستند به هضم غذا و چربی سوزی می توانند کمک کنند و چربی موجود در آجیل ها مانند گرد ، بادام ، آفتابگردان و از چربی های بد و مضر به شمار نمی رود ، اما با این وجود نباید در مصرف هیچ کدام از آنها زیاده روی کرد .

41 خوردنی چربی سوز



۴۱- گریپ فروت (پرتقال خونی) :

گریپ فروت حاوی ویتامین C و بیوفلاونوئید است که برای حفظ سلامتی قلب و عروق نیز مفید است و مصرف این میوه در صبح و با معده خالی برای دفع سموم بد از بدن و همچنین چربی سوزی بسیار مفید است .



<http://andamsaz.com/41-Eating-fat-burner>



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

