

Acest tabel merită să fie printat și pus pe perete! Află timpul de digestie al produselor!

Deja aveți cumpărat un abonament la sală, ați cumpărat și o pereche de gantere, nu mai mâncați după ora 18:00, dar totuși kilogramele în plus nu vor să vă părăsească... Poate alimentația este de vină? Desigur, timpul de digestie este un indicator foarte relativ, individual, care depinde nu doar de cantitatea de mâncare consumată, dar și de specificul fiecărui organism în parte. Dacă totuși o să vă obișnuieți să nu mâncați în timp ce alimentele încă nu au fost prelucrate în totalitate de organism atunci stomacul o să scadă în volum și o să încetați să consumați alimente în exces.

Produsul	Timpul de digestie
Apa	Ajunge imediat în intestine
Sucul de fructe	15 - 20 de minute
Sucul de legume	15 - 20 de minute
Bulionul de legume	15 - 20 de minute
Fructele cu un conținut ridicat de apă și fructele de pădure	20 de minute
Portocalele, grapefruit-ul și strugurii	30 de minute
Legumele crude, salatele de legume fără ulei	30 - 40 de minute
Merele, perele, piersicile, și vișinile	40 de minute
Legumele fierte	40 de minute
Oul	45 de minute
Toate tipurile de varză, dovleceii și porumbul	45 de minute
Guliile, morcovul și păstârnacul	50 de minute
Salatele de legume cu ulei	până la 1 oră
Peștele	1 oră
Legumele ce conțin amidon (cartoful, merele de pământ)	1.5 - 2 ore
Boboasele (fasolea, mazărea etc.)	2 ore
Produsele lactate	2 ore
Carnea de pui	2.5 - 3 ore
Semințele de floarea soarelui și de dovleac	3 ore
Nucile	3 ore
Carnea de vacă	4 ore
Carnea de oaie	4 ore
Carnea de porc	5.5 - 6 ore

Un mic sfat: încercați să nu mâncați cu 3-4 ore înainte de culcare! În acest caz o să vă odihniți din plin nu doar dvs ci și stomacul dvs.

Vă dorim multă sănătate dvs și prietenilor dvs!

Sursa: lupuldacicblogg.wordpress.com