

بو خورکلرین کؤکلوغون جنگینه گئدین

آراقلاماق نیتینده اولساز کربوهیدراتلاری تماما ینمکلریزدن حذف ائتماق لازم دئییل. فقط پاستا و آغ چؤرک کیمی چوخ کالریلی کربوهیدراتلارا طرف گئتمهیین.

آراقلاماق نیتینده اولساز کربوهیدراتلاری تماما ینمکلریزدن حذف ائتماق لازم دئییل. فقط پاستا و آغ چؤرک کیمی چوخ کالریلی کربوهیدراتلارا طرف گئتمهیین.

Activebeat-ین وئردیغی خبره گؤره، بیر سئری کربوهیدراتلار نه اینکی کؤکلتمز بلکه چکیزی آزالدا بیلرلر. بوندان علاوه کربوهیدراتلار بدنین لازم اولان انرژیسى و بتیین اوچون لازمدیرلر.

بو یازیدا سیزه بدنه لازم اولان و فیبر اینن دولور اولان عین حالدا کؤکلتمهیین کربوهیدراتلاری تانیتدیرماق ایستیروق:

یولاف یارماسی

بو کربوهیدرات فیبرینن دولودور و چوخ راحت بدنده هضم اولار. یولافین مصرفی بدنین یاغلارینی آزالدار و اورکین منظم ایشلهمه سینه کؤمک ائلر.

بوغدا یارماسی

بوغدا بدنده اولان یاغی یاواش یاواش اریدر. گونده 5 گرم بوغدانى یاریم لیوان قاینار سودا ایسلادین و شام چاغی یتیین. آز مدت سونرا اونون نتیجه سى گؤروشەحاق.

لوبیه

لوبیه ده کربوهیدراتلاردان علاوه بدنه لازم اولان چوخ مقداردا پروتئین و دمیر وار.

کویولا

اولا بیلر بو خورکین آدینی انشیتهمه میس اولاسیز و اونون نه قدر فایدالی و پروتئینله دولو اولدوغونو بیلیمه سیز. کویولا لوبیه شکلینده و عاج رنگینده تاخیلدیر کی ملایم و شیرین عطری وار. دویونون یونگولدور و اونون یتیرنه ایشله دیله بیلر و معمولاً آشیندن غلیظلتمه سى اوچون استفاده اولونار. بو تاخیلدا بوللو مقداردا گلوتن و اسید آمینه وار.

کهپکلی ماکارونی

آراقلاماق ایسته سز کهپکلی ماکارونینی ینمکلریزدن حذف ائتمهیین. کهپکلی ماکارونی نین مصرفی بدنیزه لازم اولان فیبری تأمین ائلر و اوزون مدت آجلیق حسی ائله مزسیز.

سیزیجات

اولا بیلر سیزیجاتین کربوهیدراتلار دسته سینده اولدوغونو بیلیمزدیز. سیزیجاتی یمک برنامه زدن اوزاخلاتماغینان بدنیزی فیبر، ویتامینلر، معدنی ماده لر و آنتی اوکسیدانلاردان محروم ائله میس اولور و اوزون مدتده چکی آرتیمینا سبب اولورسوز.

قهوه رنگینده دویو

اوزون مدت آجالماق ایسته مه سز عینی حالدا بدنیزین یاغلارینی اریتماق ایسته سز، قهوه رنگینده دویونو آغ دویونون یتیرنه ایشله دین. بو دویونون آریقلاتما خاصیتینده علاوه معدنی ماده لر و ویتامینلردن دولو اولماسی دا وار.

جو

مطالعهلر کومپلکس کربوهیدراتلارین میان وعده ینمکلر اوچون لایق ایده آل اولدوقلارینی گؤرسدیر. جو کومپلکس کربوهیدراتلاردان ساییلیر کی میان وعده لرده اونون مصرفی قانیزین قندینی تنظیمه سالار و نشاسته مصرفیندن سیزی بی نیاز ائلر.

میوه لر

میوه لر ده سیزیجات کیمی کربوهیدراتلار سیراسیندا یتیرلشیرلر. آناناس، اوزوم، قاریز، آلمانا، طالبی، گریپ فروت و نار آز کربوهیدراتلی میوه لرده ساییلیرلر و بدنین یاغ اریتمه سینه کؤمک ائلرلر.