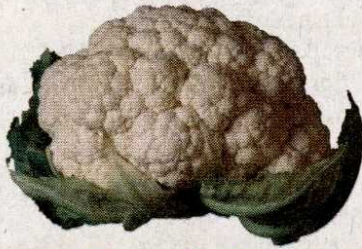


BU BESİNLER TOK TUTUYOR

Zayıflamak istiyor, ancak iştahınıza hakim olamiyorsanız sizin için eşsiz bir liste. İşte iştah kesen, tok tutan sağlıklı yiyecekler

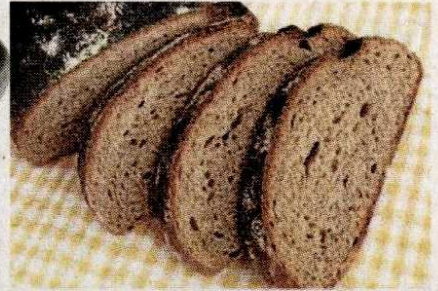


Karnabahar

Buharda haşlayıp üzerine yoğurt dökün.

Salatalık

Kabuklarıyla birlikte yiyin, Salatalığın kalorisi neredeyse sıfır.



Çavdar ekmeği: Buğday ekmeğine göre yüzde 50 daha doyurucudur.

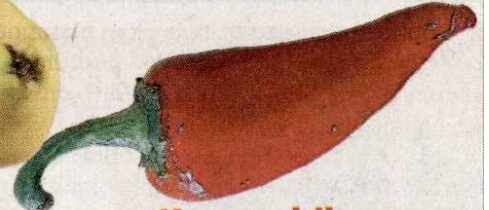


Yumurta

Kahvaltıda yediğiniz 1 haşlanmış yumurta gün boyu tok hissettirir.

Ayva

Ara öğünlerde ayva yiyin. Ama ayva tatlısından uzak durun.



Kırmızı biber

Kırmızı biberdeki 'kapsaisin' maddesi iştahı azaltıyor.



Badem

Hergün birkaç tane badem yiyin. Enerji verir açlığı bastırır.

Maydanoz

1 demet maydanozu blendırdan geçirin. İçine biraz limon suyu ekleyip için.



Yulaf Ezmesi

Tokluk ve şişkinlik hissi veren besinlerin başında gelir.



Kepekli makarna

Lif içerdiği için daha tok tutar ve acıkmayı geciktirir.