Как вы относитесь к ореховым пастам?
Послан rafffik15101986 - 20.09.2024 21:23

Привет, ребята! У меня к вам вопрос: как вы относитесь к ореховым пастам? Я недавно задумался о том, чтобы добавить их в свой рацион, но не уверен, насколько это полезно. Стоит ли их использовать как источник белка или просто как вкусное дополнение? И если да, то какие марки вы бы порекомендовали? Может, есть какие-то особенности, на которые нужно обращать внимание при выборе?

==========

Re:Как вы относитесь к ореховым пастам?
Послан 0355 - 20.09.2024 21:25

Привет! Я как раз недавно начал добавлять ореховые пасты в свой рацион, и, честно говоря, очень доволен. Это отличный источник полезных жиров и белка, особенно для тех, кто следит за питанием или занимается спортом. Главное, выбирать пасты без добавленного сахара и пальмового масла. Я, например, обожаю миндальную пасту – она насыщает и даёт энергию на весь день. Важно, чтобы паста была натуральной, без лишних добавок, тогда она действительно будет полезной. А ты уже пробовал какие-то варианты?

==========

Re:Как вы относитесь к ореховым пастам?
Послан 1q2w3e4r - 20.09.2024 21:26

Да, я тоже фанат ореховых паст! Особенно нравится арахисовая паста – её можно есть с тостами, добавлять в смузи или даже просто ложкой! Она реально помогает быстро получить заряд энергии и чувствовать себя сытым. Но вот что важно: не все пасты одинаково полезны. Есть такие, в которые добавляют слишком много сахара или соли, поэтому внимательно читай состав на упаковке. Я стараюсь выбирать те, где указаны только орехи, и ничего лишнего. И ещё момент – ореховые пасты довольно калорийные, так что важно не перебарщивать.

==========

Re:Как вы относитесь к ореховым пастам?
Послан 891979 - 20.09.2024 21:27

Если говорить об ореховых пастах, то мне очень нравятся ореховые пасты Aumi https://maudau.com.ua/ru/category/horikhovi-pasty/product_brand=aumi Это бренд, который производит натуральные и качественные продукты. Их пасты содержат только орехи и абсолютно никаких добавок, вроде сахара, соли или консервантов. В составе – только 100% натуральные орехи, что делает их отличным источником белка, полезных жиров и микроэлементов. У Aumi есть несколько вариантов – миндальная, кешью, фундук, и каждый из них имеет свои уникальные вкусовые особенности. Мне нравится, что они идеально подходят

как для перекусов, так и для добавления в различные блюда, будь то каши, смузи или даже соусы. Ореховые пасты Aumi особенно хорошо подойдут тем, кто следит за своим здоровьем и хочет получить максимальную пользу от еды.

https://image.maudau.com.ua/webp/size/md/products/1b/5c/1e/1b5c1e67-7597-4932-bd0d-934d0d933c52.jpg

==========