

Frena tu apetito con estos alimentos

Frena tu apetito con estos alimentos

[imprimir](#)



A todos nos ha pasado, hay días en que parece que nuestro estómago no tenga fondo. El estrés o el aburrimiento a menudo nos hacen comer de más y eso provoca un desequilibrio en nuestra dieta. Los alimentos ricos en proteínas o fibra nos ayudan a saciarnos mejor y desde Chef Plus te traemos algunas propuestas:

- **Manzanas:** son el mejor aliado para frenar el hambre, puesto que es una fruta con muy pocas calorías y comerla requiere su tiempo, lo que permitirá al cerebro asimilar que el estómago está lleno.
- **Patatas:** su poder saciante lo convierte en un aperitivo muy útil y a la vez saludable. Eso sí, intenta evitar las bolsas industriales y opta por cocinarlas tú mism@ al horno o en tu **Chef Plus Induction**. Mucho más sano.

- **Yogur griego:** es un lácteo muy rico en proteínas, ya que contiene casi el doble que un yogur normal y además ayuda a mantener a raya los niveles de azúcar en la sangre. ¿Quieres recordar todas las [propiedades que te aporta el yogur?](#)
- **Judías:** las legumbres ayudan a combatir el hambre, pero las judías especialmente, por su alto contenido en fibra y proteínas. Ten en cuenta que son bajas en grasas y azúcares... ¡Todo beneficios!
- **Nueces:** este delicioso fruto seco te aportará buenas dosis fibra y carbohidratos. Es uno de los alimentos más saciantes que existen y además una fuente de [grasas saludables](#). ¡Perfectas para controlar el colesterol!

Ahora ya lo sabes. Si quieres algunas ideas más, te proponemos algunos [tentempiés saludables](#) que te ayudarán a saciar el hambre sin calorías de más.

Etiquetas

[apetito](#)

[alimentos saciantes](#)

[Manzana](#)

[patata](#)

[yogur griego](#)

[judías](#)

[nueces](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar