

Куриная грудка – продукт диетический и насыщенный пищевыми веществами. Именно из куриной грудки и риса состоит «завтрак чемпионов». Это блюдо считается классикой правильного питания и идеальным началом дня для спортсменов любых видов спорта. Чем же так полезно белое мясо курицы? Когда речь идет о пользе куриной грудки, ее часто сравнивают с темным мясом птицы. Действительно, по сравнению с крылышками, окорочками и бедрами в грудке содержится значительно меньше холестерина, жиров и плохо усвояемых веществ. А что же в ней есть?

Калорийность куриной грудки очень низкая и составляет 110 ккал на каждые 100 г.

Белое куриное мясо почти идеально сбалансировано по наличию в нем пищевых веществ. Белков в куриной грудке 23%, жиров – 4,1% и вообще нет углеводов. Оно подходит для людей с высоким уровнем активности и способствует построению красивого тела и набору мышечной массы. Это соотношение БЖУ также отлично подойдет для людей с серьезными травмами и повреждениями мягких тканей, например, после ожогов, серьезных переломов, потери крови.

Витаминный состав куриной грудки разнообразен. В ней содержится полный комплекс витаминов группы В. Они нужны организму для поддержания нормального обмена веществ. Среди них важно упомянуть витамины В9 и В12. Они необходимы женщине во время беременности, так как способствуют нормальному развитию плода и поддержанию хорошего самочувствия матери.

Кроме витаминов группы В в состав белого мяса курицы входят другие витамины и минералы: РР, А, Н, F, магний, цинк, железо. Наличие этих веществ делает куриную грудку очень важным элементом питания. Включение ее в свой рацион способствует нормализации кровообращения, улучшению состояния кожи и волос, укреплению нервной системы и скелета.

Что приготовить из куриной грудки?

Салат из куриной грудки с дыней

Свежая кинза – 20 г

Куриная грудка – 1 шт.

Дыня – 300 г

Зеленый салат – 50 г

Зеленый лук – 20 г

Горчица – 2 ст. ложки

Оливковое масло – 50 мл

Соевый соус – 50 мл

Апельсины – 1 шт.

Кунжутные семечки по вкусу

Куриную грудку нарежьте на небольшие кусочки, посолите и обжарьте. Дыню очистите и нарежьте кубиками. Листья салата порвите, а лук и кинзу мелко нарубите. Для заправки смешайте горчицу, оливковое масло, соевый соус и цедру одного апельсина. Соедините все ингредиенты, заправьте салат и посыпьте кунжутными семечками.