

Что съесть, когда тянет на сладкое

Всё, что я ем сама, когда очень хочется сладкого. Каждый вариант правда закрывает тягу, но после него не остаётся ни тяжести, ни чувства вины.

1

Две дольки тёмного шоколада 70%

Горький шоколад насыщает быстрее молочного, и пары долек к чаю обычно хватает, чтобы желание прошло.

2

Запечённое яблоко с корицей

Пять минут в микроволновке или двадцать в духовке, и получается тёплый десерт, который пахнет как шарлотка.

3

Два финика с грецким орехом

Сладкие, как конфета, а орех делает их сытнее, поэтому за третьим и четвёртым тянуться уже не хочется.

4

Греческий йогурт с ягодами

Белок держит сытость надолго, а ягоды дают сладость без сахара. Если хочется, можно добавить каплю мёда.

5

Мороженое из замороженного банана

Нарежьте спелый банан, уберите в морозилку, а потом взбейте в блендере. Выходит густое мороженое без сливок.

6

Чай с корицей и ложкой мёда

Иногда хочется не столько сладкого, сколько тёплого и уютного, и такая кружка закрывает именно это.

7

Горсть замороженного винограда

Ягоды из морозилки похожи на маленькие сорбеты, их едят медленно и с удовольствием.

Мой совет. Если захотелось сладкого сразу после еды, выпейте стакан воды или чая и подождите минут пятнадцать. Очень часто это не голод, а привычка, и желание проходит само.