

# Dulciuri pentru silueta

Articol de: anca axenia

Daca esti o dependenta de dulciuri sau doar iti place sa te rasfeti din cand in cand cu ceva bun , de ce sa nu alegi cu discernamant, astfel incat sa fie bine si pentru silueta ta (si nu doar pentru papilele gustative)!

## 1. Ciocolata neagra

Ciocolata neagra este desertul perfect! Cu mai putine calorii decat sora sa, ciocolata cu lapte, si o reduca cantitate de carbohidrati, are in plus si avantajul continerii de anti-oxidanti, necesari pentru un corp sanatos.

## 2. Iaurt

Iaurtul simplu, degresat este probabil cea mai buna optiune, dar daca el nu se incadreaza in standardele tale de deserturi delicioase, poti opta si pentru cele cu arome cu fructe. Desi contine si zahar, nu va avea mai mult de 10 glucide la 100g, ceea ce reprezinta o cantitate infima (comparand de exemplu cu procente de 60-70% o prajitura are).

## 3. Crema de ricotta

Ricotta este un soi de branza foarte interesant, si cu un topping potrivit poate deveni cel mai atragator desert. Citeste aici retete de creme pe baza de ricotta. Si cand te gandesti ca iti va aduce si un aport de calciu, atat de necesar pentru osatura ta, nu te gandi de doua ori si opteaza pentru un astfel de desert delicios!

## 4. Crema de ciocolata

Un alt desert crema delicios si cu putine glucide (maxim 25%): crema de ciocolata. Cu cat mai neagra este ciocolata care ii sta la baza, cu atat mai bine!

## 5. Inghetata

Ei bine, daca nici una din sugestiile noastre anterioare nu au fost pe placul tau, poti recurge la inghetata, perfecta pentru zilele toride de vara, si nu atat de daunatoare pe cat se poate crede pentru silueta ta. Cele mai putin calorice sunt cele pe baza de fructe, insa oricum, in general, inghetatele nu depasesc 30% cantitate de glucide.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

