Есть и худеть – это возможно, если соблюдать три простых правила.

1. Пейте воду. В ней нет калорий и поэтому нет лишних килограммов. Для похудания надо не только пить минимум 2 литра воды в сутки, но и употреблять больше продуктов, богатых водой (овощи и зелень).  
2. Основу питания должны составлять низкокалорийные овощи, и это не только огурцы и кабачки. Обратите внимание на уральские овощи – редьку, репу, капусту, свеклу. А вот картофель лучше употреблять в меньшем объеме.  
3. Откажитесь от высококалорийных продуктов – выпечка, сладости, газировка, алкоголь. Алкогольные напитки очень калорийные и содержат в среднем 7 ккал в 1 г чистого спирта.

Даже привычные нам блюда могут таить в себе больше калорий, чем кажется. В 100 г борща содержится всего 57,7 ккал, а в салате «Оливье» — 220 ккал на 100 г, картофельное пюре - 460 ккал, в яблоке - 120 ккал, в твороге 116 ккал, в яйце — 157 ккал.

Точнее определить энергетическую ценность продуктов и блюд, составляя собственное меню, поможет калькулятор калорийности.

Не переедайте, считайте калории — именно в этом секрет здорового питания.

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/vse-o-pravilnom-pitanii/skolko-kaloriy-nuzhno-est-v-den/index.php?sphrase_id=55514>