

13 лучших завтраков, с которых стоит начать утро



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/13-luchshih-zavtrakov-s-kotoryh-stoit-nachat-utro/>

Завтрак – это самый важный прием пищи, ведь хороший день начинается именно с него. Правильный и полезный первый прием пищи – это залог отличного настроения и крепкого здоровья.

Его ни в коем случае нельзя пропускать, так как это увеличивает шансы появления лишнего веса, развития сахарного диабета и может привести даже к сердечному приступу. Врачи утверждают, что люди, которые завтракают, меньше переедают в течение остальной части дня.

Но есть что попало также не нужно. Мы подготовили 13 идей для полезного завтрака, которые помогут тебе оставаться бодрым и полным сил весь день!

Что приготовить на завтрак

Творожная запеканка

Это блюдо станет идеальным началом твоего дня. Творожная запеканка состоит из яиц, сахара, манной крупы и творога, поэтому она очень сытная. Главное после такого завтрака не сидеть на месте, так как он калорийный. Если время позволяет, пройди пару остановок на работу пешком.

Печеные яблоки

Печеные яблоки сами по себе очень вкусные. Но когда они нафаршированы рисом, изюмом и орехами, то становятся настоящим кулинарным произведением искусства. Рис обогащает организм углеводами, яблоки – витаминами и микроэлементами, орехи – белком.

Мясо и овощи

Наверное, многие не понимают, почему это блюдо входит в список полезных завтраков. Но ученые всё чаще говорят о том, что в сбалансированном завтраке должны быть жиры. Попробуй приготовить на завтрак отварные овощи и кусочек куриной грудки. Также можно выбрать нежирную рыбу. Она будет идеальным вариантом белкового завтрака.

Блинчики из овса

Приготовление таких блинчиков – это немного хлопотное занятие, но что может быть вкуснее блинчиков с бананом или тыквой. Добавление фруктов и овощей в них сделает завтрак действительно полезным.

Бутерброд с арахисовой пастой и бананами

Арахисовая паста – это очень полезный продукт. Ее, кстати, очень просто приготовить в домашних условиях. Хлеб лучше всего выбирать цельнозерновой.

Бутерброд с авокадо

Для приготовления такого блюда тебе понадобится авокадо, отварное яйцо, помидор и хлеб. Таким экзотическим завтраком не каждый день побалуешься, но попробовать однозначно стоит.

Гречневая каша с молоком

Гречка как диетический продукт – не нуждается в рекламе. Ее все знают и очень любят. Она вкусная и несет много пользы для организма, к примеру, повышает гемоглобин.

гречневая каша с молоком

Творог и фрукты

Нежирный творог даст твоему организму нужные белки, а овощи и фрукты – витамины.

Бутерброд с листьями салата

Бутерброды тоже могут быть полезными. Сделай бутерброд с помощью листьев салата, куриного мяса и цельнозернового хлеба. Можно также положить тонкий кусочек нежирного сыра.

Фруктовый салат

Тем, кому очень сложно заставить себя поесть с утра, следует обратить внимание на фруктовый салат. Можно добавить в него немного орешков и творога.

Ленивая овсянка

Те, у кого нет времени на готовку, должны попробовать приготовить ленивую овсянку. Это очень просто и вкусно.

Омлет с зеленью и овощами

Все знают это полезное и вкусное блюдо. Яйца обеспечат организм белком и витамином Е.

Мюсли

Лучше готовить мюсли дома, тогда ты на 100 процентов сможешь быть уверен, что твой завтрак полезен и не содержит консервантов. Добавь в мюсли ягоды и залей молоком!

Эти оригинальные и полезные блюда помогут тебе правильно начать день, сделать его отличным, и ты будешь полон энергии.