

30 идей для здорового завтрака!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/30-idej-dlya-zdorovogo-zavtraka/>

1. Пудинг со свежим бананом, корицей и семенами чиа

Пудинг с семенами чиа – это прекрасный способ, чтобы начать свой день, и его очень легко приготовить. Чиа содержат огромное количество питательных веществ, антиоксиданты, много белка, благодаря которому вы долго не будете ощущать чувство голода.

2. Яблочные маффины с киноа

Киноа содержит много белка и сложных углеводов с низким гликемическим индексом, которые, как говорят, хорошо для снижения веса. Эти вкусные маффины можно сделать заранее, также их можно приготовить сразу много и хранить в морозилке.

3. Фриттата из весенних овощей и картофеля

Фриттата считается одним из простых способов добавить яйца в свой рацион. Этот рецепт включает в себя спаржу и картофель, но можно смело экспериментировать со вкусом и добавлять такие ингредиенты, как листья шпината, грибы, кабачки, сладкий картофель, сыр Фета – все, что позволит ваша фантазия.

4. Чернично-гречневые кексы

Удивительный создатель этих превосходных кексов для завтрака сказал о них: «Я создал свой бизнес на том, что придумал самый полезный для здоровья вариант кексов, который я мог. Они питательные, наполненные здоровыми жирами, белками и антиоксидантами». Прекрасно звучит!

5. Зеленый смузи

«Самым действенным способом восполнять минеральный запас считается ежедневное употребление растительных напитков, которые получаются при смешивании сока овощей или фруктов вместе» – говорит Кимберли Снайдер, диетолог и специалист по детоксикации. Именно поэтому зеленые смузи – это идеальный вариант начать свой день. Их очень легко сделать вечером. Просто закиньте все ингредиенты в блендер, смешать, и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Идеально подходит для завтрака или перекуса на ходу.

6. Овсянка в банке

Рецепт овсянки на ночь чрезвычайно универсальный. Вы можете сверху заправить ее смесью орехов и семян, ягодами, фруктами, натуральным йогуртом, медом, тертым кокосовым орехом – варианты бесконечны. Овсянка славится содержанием множества полезных питательных веществ, включая белок и клетчатку. Она сохраняет ощущение сытости и помогает снизить уровень холестерина.

7. Парфе с йогуртом и мюсли

Йогурт является источником белка и имеет несколько других питательных веществ, включая кальций, витамин B2 и B12, калий и магний. Но обратите внимание, что речь идет про натуральные, а не ароматизированные йогурты, содержащие большое количество сахара и сомнительные наполнители. Используйте домашний йогурт, заправьте им фрукты и мюсли, и получите вкусный, а, главное, полезный завтрак.

8. Запеченные яйца с грибами, шпинатом и солью

Приготовление этого блюда отнимет у вас вечером приблизительно 30 минут, оно является идеальным способом добавить в свой рацион зелень. Шпинат и другие зеленые листовые овощи имеют огромное влияние на здоровье кожи, волос, костей, а также обеспечивают организм белком, железом, витаминами и минералами.

9. Кексы из бекона и яиц

Нам очень нравится это блюдо. Его легко приготовить и оно прекрасно подходит для быстрого завтрака или перекуса. Полоску бекона свернуть в кольцо, в отверстие влить взбитое яйцо, посыпать травами и запечь – проще не придумаешь!

10. Кексы со сладким картофелем, капустой и фетой

Это «блюдо в кексе» содержит много белка и овощей. Идеальный здоровый завтрак или перекус, когда вы находитесь вне дома.

11. Гречневый пудинг с малиной и грецким орехом

Диеты, содержащие гречневую крупу, направлены на снижение уровня холестерина и кровяного давления. Положите ее в банку с рисовым или миндальным молоком, добавьте грецкие орехи и малину и наслаждайтесь отличным началом дня.

12. Протеиновый коктейль с ягодной смесью

Этот удивительный рецепт создала Сара Уилсон. Все, что требуется сделать, это смешать в чаше блендера любимые ингредиенты и получить заряд бодрости и энергии.

13. Банановый смузи с овсянкой

Еще один простой рецепт смузи, но на этот раз включающий бананы и овес. Удивительно, насколько полезными могут быть бананы, если мы включим их в рацион. Например, они

помогают пищеварению и деликатно выводят токсины и тяжелые металлы из организма.

14. Палео хлеб

Многим из нас нравятся тосты на завтрак, но зачем соглашаться на белый рафинированный хлеб с малой питательной ценностью, когда можно съесть палео хлеб, набитый фруктами, семенами и орехами.

15. Чаша с черникой, семенами и чиа

Это так просто и так питательно. Просто положите в блендер семена, орехи, финики, йогурт и смешайте их. Затем добавьте сверху другие ингредиенты на свой выбор. Кому-то нравятся ягоды годжи, кому-то черника, орехи, сушеный кокос. Приготовьте это блюдо в стеклянной банке и ешьте на завтрак. Пальчики оближешь!

16. Чернично-банановый хлеб

Приготовление этого хлеба займет у вас вечером приблизительно 1 час 35 минут. Тесто на него можно сделать на скорую руку в то время, как готовите ужин, а оставить в духовке запекаться, пока не закончите вашу еду. Мы вам обещаем, результат оправдает все ожидания! Главное, удержитесь, чтобы не съесть его ночью.

18. Полента с апельсинами

Полента – это низкоуглеводное блюдо, богатое витамином А и С, что делает его отличным источником кератина, лютеина и зеаксантина. Это блюдо хорошо подавать как горячим, так и холодным, а это значит, что эта полезная еда может быть приготовлена накануне вечером.

19. Шоколадно-арахисовые батончики

Шоколад и арахисовое масло на завтрак? Да пожалуйста! Это замечательное блюдо наполнено орехами и семенами, наполненными белком, клетчаткой, антиоксидантами и жирными кислотами омега-3 и омега-6.

20. Фруктовый салат

Хотите освежиться с утра? Приготовьте фруктовый микс. Перед сном нарежьте любимые фрукты, сложите их в контейнер и поместите в холодильник. Утром просто добавьте йогурт и мюсли.

21. Тост с авокадо и яйцом

Это также очень просто. Вы можете сварить яйца вечером, ночью или даже утром. Затем выложите нарезанные ломтиками авокадо и яйцо просто на хлеб.

22. Буррито

Вкусные и легкие закуски очень удобно всегда держать под рукой. Подготовьте ингредиенты вечером и оберните их в цельнозерновую тортилью. Вы можете сделать таких несколько штук, а потом хранить в морозильной камере.

23. Запеченные яйца в сырных чашечках

В этом рецепте используется лук, помидоры черри и тимьян + яйца.

24. Овсяный хлеб с цуккини

Возможно, многим сочетание овсянки и кабачков может показаться немного сумасшедшим, но результатом вы будете приятно удивлены. Кабачок является хорошим источником калия, содержит антиоксиданты и витамины, которые помогают укреплять иммунитет и предотвращают преждевременное старение. Просто попробуйте!

25. Яйца вкрутую

Яйца, сваренные вкрутую, простое и доступное блюдо. Отварите сразу несколько штук и оставьте в холодильнике на несколько дней. Они являются отличным источником белка.

26. Мультизерновая каша в мультиварке

Многие используют для приготовления разных блюд мультиварку, так как это быстро и легко. Но совсем немногие используют ее для приготовления завтрака. Положите в мультиварку овсянку, семена, фрукты и молоко накануне вечером, включите режим «отложенный старт» и наслаждайтесь прекрасным горячим блюдом с самого утра.

27. Фруктовый пирог с корочкой

Подготовка этого простого и вкусного рецепта займет всего несколько минут. Он похож на яблочный крамбл, корочка которого осыпается. Он выглядит забавно, но на самом деле является здоровой альтернативой многим блюдам.

28. Банановый десерт с йогуртом и вареньем

Эта полезная смесь на половинке банана – прекрасный здоровый завтрак. Сверху банана выложен натуральный йогурт, кокос, мюсли, мед и немного варенья.

29. Пудинг из авокадо

Авокадо содержит огромное количество здоровых жиров и является отличным источником калия. Оно богато содержанием витамина К, В, С и Е. Исследования показывают, что у них есть и множество других преимуществ, которые включают снижение уровня холестерина, снижение риска диабета, способствуют похудению и являются профилактикой рака.

30. Ягодный завтрак с киноа

Ягоды и киноа являются идеальным сочетанием для завтрака. Для приготовления этого отличного блюда используйте только натуральный йогурт, достаточно жирный, ведь его жиры полезны и питательны. Не отказывайте себе в удовольствии начинать новый день полным сил и энергии. Готовьте вместе с нами и не забывайте делиться своими впечатлениями в комментариях.