

30 вариантов полезного завтрака



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/30-variantov-poleznogo-zavtraka/>

1. Два куса цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.

15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.