

Правила идеального завтрака



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravila-idealnogo-zavtraka/>

Завтрак (через 20-30 мин. после пробуждения) оптимально с 6.00-10.00 Сложные углеводы + полезные жиры + фрукты (белок)

Никогда не пропускайте завтрак.

Отсутствие аппетита по утрам явный признак нарушения обмена веществ.

После пробуждения необходимо выпить стакан воды комнатной температуры.

Можно так же размешать и выпить 1 чашку воды с 1 ст.л. меда (если нет аллергии) или 1 ч.л. льняного масла.

Сделайте 5-7 минутную гимнастику. Легкая физическая нагрузка запустит обменные процессы, и ты быстрее проснешься.

На завтрак отлично подойдут каши, мюсли или хлопья без сахара, гранола. Сложные углеводы дадут заряд энергии до обеда, а полезные жиры запустят обменные процессы и помогут синтезировать гормоны и усвоить витамины.

Блинчики, вафли, сырники и оладьи так же вариант высоко углеводного завтрака, только используйте для приготовления овсяную или цельно-зерновую муку.

Еще одним неплохим вариантом для завтрака является белок, но не увлекайтесь, 1-2 дня в неделю для такого завтрака будет достаточно. Для белкового завтрака подойдут яйца в любом исполнении, омлеты, вареные, пашот, а так же творог и его производные, запеканки, ленивые вареники, пудинги, суфле, йогурты.

Фрукты и свежевыжатые соки подходят людям с хорошим здоровьем и отсутствием большого количества избыточной массы тела. Фрукты в чистом виде имеют высокий гликемический индекс, именно поэтому на этапе похудения от них лучше отказаться, достаточно будет добавить горсть ягод в овсянку или съесть вместе с оладьями яблоко.