ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

ОПТИМАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

ВСЕГДА ЗАВТРАКАЙТЕ!

Завтрак должен содержать все основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы. Обязательно включайте в завтрак овощи, зелень и фрукты.

1 Обычный бутерброд превратится в сбалансированный завтрак, если использовать цельнозерновой хлеб или хлебцы, молодой сыр (например, моцарелла) и ломтики огурца/ помидора/перца/зелень.

2 Вместо сыра можно положить слабосоленую рыбу/ отварное/запеченное мясо птицы/говядину.

3 Традиционная яичница (или омлет) с овощами и зеленью вместе с цельнозерновым хлебом станет прекрасным завтраком.

4 Кашу из цельнозерновой крупы дополните яйцом/сыром/орехами, а также полезной клетчаткой (овощами или фруктами). Такое сочетание надолго сохранит чувство сытости.

5 Отличный вариант завтрака – салат. Овощи с вареным яйцом и чайной ложкой растительного масла + цельнозерновой хлеб обеспечат организм необходимыми питательными веществами.

Более сытный вариант – салат из слабосоленой рыбы, авокадо, огурца и зелени с растительным маслом. И конечно с цельнозерновым хлебом.

6 Неплохим завершением завтрака будет фрукт или горсть ягод.

7 Кофе или чай лучше выпить через час после завтрака. Если во время еды хочется пить, выпейте немного воды.