



Сырники из нежирного творога со сметаной

Сырники вообще сами по себе являются воплощением правильного завтрака – и вкусно, и полезно.



Овсяная каша с «наполнителем»

Овсяная каша, сваренная на воде, поможет вывести свежие жировые отложения, а ее обволакивающие свойства приведут желудок в чувство после обильного ужина.



Омлет из двух яиц с овощным салатом

Сложно представить себе блюдо, больше других подходящее для завтрака, чем омлет. Даже небольшая порция этого восхитительного и в то же время очень простого блюда одарит энергией и бодростью, и надолго избавит от чувства голода.

7

ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ!



Творожная запеканка с фруктами и сметаной

Творожная запеканка – это, по сути, перетертые ингредиенты, которые запекаются в духовке, то есть во время готовки не добавляется никакого растительного масла. Именно поэтому многие диетологи разрешают есть своим пациентам запеканку, так как она не только полезна, но и низкокалорийна.



Гречка в любом исполнении

То, что гречка – кладень витаминов и микроэлементов, доказано давно. Да и после овсянки она является лучшей утренней кашей.



Яичница по-домашнему

Большой плюс яичницы в том, что она легко переносит соседство с массой разнообразных продуктов. Добавьте на сковородку кусочки бекона, нарезанные помидоры и болгарский перец, ломтики сыра и посыпьте петрушкой – вкусно и эстетично.



Горячий тост с сыром, вареное яйцо

Такой завтрак «на скорую руку» подходит тем, кто опаздывает на работу. На его приготовление уйдет не больше пяти минут, и чувство голода не будет преследовать некоторое время.

