



Рецепты

Вот 10 рецептов полезных завтраков с хорошими показателями калорийности, белков, жиров и углеводов (КБЖУ):

10 ПП завтраков

Вот 10 рецептов полезных завтраков с хорошими показателями калорийности, белков, жиров и углеводов (КБЖУ):

1. Овсянка с ягодами

Ингредиенты: - Овсяные хлопья - 50 г - Вода или обезжиренное молоко - 200 мл - Ягоды (малина, черника, клубника) - 100 г - Мед или стевия (по желанию) - 1 ч. ложка

Приготовление: 1. Сварите овсяные хлопья на воде или молоке. 2. Добавьте ягоды и перемешайте. 3. Подсластите медом или стевией по вкусу.

2. Омлет с овощами

Ингредиенты: - Яйца - 2 шт. - Шпинат, помидоры, болгарский перец - по 50 г -

Оливковое масло - 1 ч. ложка - Соль, перец по вкусу Приготовление: 1. Взбейте яйца с солью и перцем. 2. Обжарьте овощи на оливковом масле, затем добавьте яйца. 3.

Выпекайте на сковороде до готовности.

3. Греческий йогурт с гранолой

Ингредиенты: - Греческий йогурт (обезжиренный) - 200 г - Гранола (без добавленного сахара) - 30 г - Орехи (миндаль, грецкий) - 15 г - Мед - 1 ч. ложка (по желанию)

Приготовление: 1. В миске соедините йогурт и гранолу. 2. Добавьте орехи и мед по вкусу.

4. Тост с авокадо и яйцом

Ингредиенты: - Цельнозерновой хлеб – 1 ломтик - Авокадо – 1/2 шт. - Яйцо (вскипячённое или яшница) – 1 шт. - Соль, перец по вкусу Приготовление: 1. Поджарьте хлеб. 2. Разомните авокадо и намажьте на тост. 3. Добавьте яйцо, посолите и поперчите.

5. Протеиновое смузи

Ингредиенты: - Протеиновый порошок (по выбору) – 30 г - Банан – 1 шт. - Шпинат – 1 горсть - Миндальное молоко – 200 мл Приготовление: 1. Смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы. 2. Перелейте в стакан и наслаждайтесь.

6. Каша из киноа с фруктами

Ингредиенты: - Киноа – 50 г - Вода или молоко – 200 мл - Яблоко или груша – 1 шт. - Корица по вкусу Приготовление: 1. Отварите киноа в воде или молоке. 2. Добавьте нарезанные фрукты и корицу.

7. Хлебцы с творогом и помидорами

Ингредиенты: - Ржаные хлебцы – 2-3 шт. - Обезжиренный творог – 100 г - Помидоры черри – 5-6 шт. - Укроп – по вкусу Приготовление: 1. Намажьте творог на хлебцы. 2. Нарезьте помидоры и выложите сверху, посыпьте укропом.

8. Пудинг из чиа

Ингредиенты: - Семена чиа – 2 ст. ложки - Миндальное молоко – 200 мл - Ягоды или фрукты для топпинга – по желанию - Мед по вкусу (по желанию) Приготовление: 1. Смешайте семена чиа с молоком и оставьте на ночь в холодильнике. 2. Утром добавьте ягоды и мед.

9. Запеченные яблоки с овсянкой

Ингредиенты: - Яблоки – 2 шт. - Овсяные хлопья – 50 г - Корица, орехи, мед (по желанию) Приготовление: 1. Удалите сердцевину из яблок. 2. Смешайте овсяные хлопья с корицей, орехами и медом, фаршируйте яблоки. 3. Запекайте в духовке 20-25 минут при 180°C.

10. Блины из гречневой муки

Ингредиенты: - Гречневая мука – 100 г - Яйцо – 1 шт. - Вода – 150 мл - Соль – по вкусу Приготовление: 1. Смешайте все ингредиенты до однородного теста. 2. Обжаривайте

на сковороде с небольшим количеством масла до золотистой корочки.

Эти рецепты помогут разнообразить ваше меню и поддержать здоровый образ жизни!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?