



Чек-лист разнообразных завтраков

Каждому из нас нужно с утра зарядиться энергией, ведь еда - топливо для нашего организма. Питаться надо качественно и разнообразно, в этом вам поможет чек-лист разнообразных завтраков! Пробуйте новое блюдо каждый день в течение месяца!

яичные завтраки

- яичница
классический вариант
- яичница с беконом
- яичница с помидорами и зеленью
- яичница в перце
- яичница по-бирменгемски
- омлет
классический вариант
- омлет с помидорами и зеленью

творожные завтраки

- творог с ягодами
- сырники с бананом (или другими фруктами)

- сырники с топингом (варенье, сгущёнка, сметана и т.д.)
- шоколадные сырники
- ленивые вареники
- творожная запеканка
- творожный сырок

завтраки из круп

- овсяная каша
можно добавить фрукты
- манная каша
- каша 5 злаков
- овсяная каша с медом и орехами
- яблочный крамбл

мучные завтраки

- панкейки
классические; можно добавить фрукты и топинг
- шоколадные панкейки
можно добавить фрукты и топинг
- блинчики
классические; можно добавить сироп
- блинчики с творогом

или другой начинкой

оладьи

ещё идеи:

кабачковые оладьи

бутерброд с рыбой/икрой

конвертик в лаваше

горячие бутерброды

киш с помидорами и сыром

фруктовый салат

Теперь вы знаете, что завтрак - это не всегда скучно и однообразно, а в вашем арсенале появились новые блюда. Приятного аппетита и продуктивного дня!

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

как это убрать?