

САША СМЕЛАЯ

Завтрак съешь сам

30 ЗАВТРАКОВ ОТ ДИЕТОЛОГА



Саша Смелая

**Завтрак съешь сам.
30 завтраков от диетолога**

«Издательские решения»

Смелая С.

Завтрак съешь сам. 30 завтраков от диетолога / С. Смелая —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-836124-1

Диетическое питание — это не одно и то же, что сидеть на диете или ограничивать себя во всем вкусном! Диета — это система питания, а уж какой она будет у вас — решать только вам. В этой книге представлено 30 простых, доступных каждому из нас, завтраков. Вкусные, сытные и, главное, полезные блюда соответствуют всем правилам стройной жизни!

ISBN 978-5-44-836124-1

© Смелая С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Углеводные завтраки	7
Овсяная каша с витаминной смесью	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Завтрак съешь сам 30 завтраков от диетолога

Саша Смелая

© Саша Смелая, 2018

ISBN 978-5-4483-6124-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Пробуждаясь утром ото сна, мы хотим прожить этот день с радостью, легкостью и, главное, здоровьем.

Мы стараемся заправить автомобиль качественным бензином, а свой двигатель – организм – готовы заправлять, чем попало. Почему мы не льем в бензобак воду из лужи, а в себя заливаем газировку, конфеты и фастфуд? Или вовсе оставляем без заправки. Разве ваша машина может ехать без горючего?

Сравнение с автомобилем не случайно. Мы с вами – такая же машина, только с куда более сложным механизмом и автоматикой. Не позавтракал сегодня? – Значит, заставил организм начать свой день не с радости, а экономии. Не позавтракал в течение недели? – Приобрел плохое настроение, неважное самочувствие и килограммы усталости. Не позавтракал год – убил обмен веществ.

Вспоминаем мудрость тысячелетий: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу». Начнем с главного: Завтрак съешь сам...

Вашему вниманию предлагается 30 завтраков: простых и одновременно оригинальных. Полезные и питательные, они настроят пищеварительную систему на правильную работу и вместе с тем позаботятся о вашей фигуре!

Углеводные завтраки

Многие из нас традиционно предпочитают завтракать крупами. И это очень хорошая привычка! А чтобы кашка не надоедала, чередуйте крупы друг с другом, меняйте способы приготовления и подавайте с разнообразием.

Так как в этой книге приведены рецепты правильного питания, то если мы говорим о каше, имеются в виду цельнозерновые крупы. Заметьте, мы не пишем размер порций, так как завтраки должны быть сытными. Кому-то, чтобы наесться, достаточно 100 грамм каши, а кому-то 500 г. Не бойтесь на завтрак есть вдоволь! Главное, чтобы это был правильный завтрак!

Овсяная каша с витаминной смесью



Чтобы приготовить такой завтрак, заранее вы должны отдельно приготовить витаминную смесь. Она хороша как в сочетании с кашами, так и в виде небольшого энергетического перекуса.

Витаминная смесь:

100 г кураги

100 г чернослива

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.