

СЕМЬ ИДЕАЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ:

Вкусная энергия надолго

1

Омлет с овощами и авокадо



- 2-3 яйца
- шпинат
- брокколи или перец
- половина авокадо
- оливковое масло

Добавь немного **лимонного сока** или **кунжута** сверху — вкус ярче и жиры усваиваются лучше

- ✓ белок + жиры = ровная энергия
- ✓ клетчатка и магний из овощей и авокадо снижают стресс
- ✓ идеально для утренних будней



2

Творог с орехами и ягодами



- творог 5%
- горсть миндаля или грецких орехов
- 1/2 стакана ягод (свежих или замороженных)

Если нужно сладко — добавь ½ ч. л. мёда или корицу вместо сахара

- ✓ белок + жиры = чувство сытости на 4–5 часов
- ✓ антиоксиданты из ягод поддерживают сосуды и кожу
- ✓ отличен как лёгкий белково-жировой завтрак



3

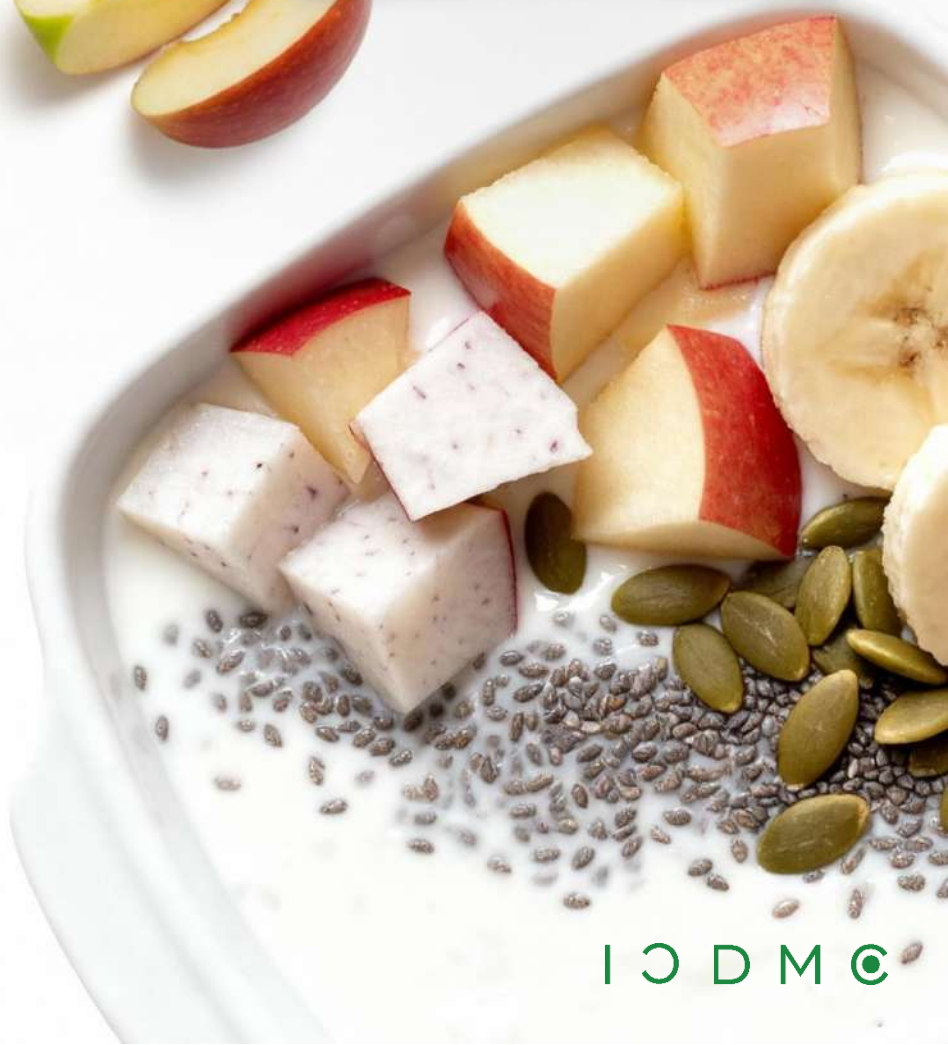
Греческий йогурт с семенами и фруктами



- йогурт 2-5%
- семена
льна/льна/тыква
- кусочки яблока
или банана

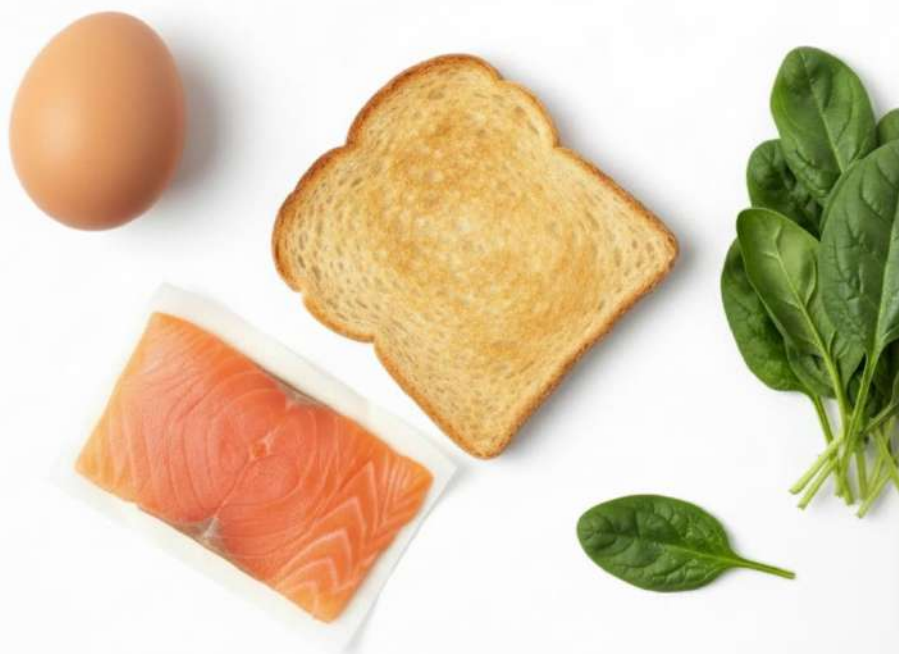
Можно собрать
вечером — получится
overnight bowl

- ✓ пробиотики
для кишечника
- ✓ жиры и омега-3
из семян
стабилизируют
настроение
- ✓ Готовится
за 2 минуты



4

Тост с лососем и яйцом пашот



- цельнозерновой тост
- 1 яйцо пашот
- кусочек слабосоленого лосося
- зелень

Хочешь добавить объёма — подложи под тост свежий шпинат

- ✓ полноценный белок и омега-3
- ✓ надолго снижает аппетит
- ✓ идеален для выходных или когда хочешь «кафе-брекфаст дома»



IODME

5

Каша из киноа на кокосовом молоке



- варёная киноа
- ложка кокосового масла или оливкового
- немного зёрен и орехов

Идеальна
для холодного утра

- ✓ содержит и белок, и сложные углеводы, и жиры
- ✓ не повышает уровень сахара резко, как овсянка
- ✓ согревает и даёт длительное чувство сытости



ICDM ©

6

Салат с авокадо, мясом и ягодами

- авокадо (2 шт)
- половина грейпфрута
- квашеная капуста
- ягоды (ежевика или голубика)
- 200 г мяса (говядина, баранина, кролик)
- масло авокадо или оливковое
- сок 1/4 лимона
- соль по вкусу

- ✓ белок + жиры дают стабильную энергию и сытость на несколько часов
- ✓ квашеная капуста и цитрус поддерживают микробиом и пищеварение
- ✓ ягоды добавляют антиоксиданты и лёгкую кислинку без сахара

Идеальный завтрак или лёгкий обед, когда не хочется чего-то горячего. Попробуй добавить немного семян — для текстуры и пользы

7

Брускетта с авокадо и куриным филе



- авокадо
- хлеб «Восемь злаков»
- зелёный горошек
- сыр рикотта
- свежая мята
- куриное филе

- ✓ сочетание белка, полезных жиров и сложных углеводов даёт долгую сытость и ровную энергию
- ✓ рикотта и авокадо поддерживают нервную систему и кожу
- ✓ мята и горошек освежают вкус и добавляют лёгкости

Подрумянь хлеб, намажь рикоттой, добавь ломтики авокадо и готовое куриное филе. Посыпь зелёным горошком и мятой. Отличный завтрак или перекус в антистресс-ритме

