

**Завтрак** - самый важный прием пищи за весь день. То, что попадет в организм с утра, будет насыщать его и дарить заряд бодрости на целый день. Или не будет, в зависимости от того, что употребить в этот прием пищи!

Завтрак должен быть вкусным и полезным, а также по максимуму состоять из полезных продуктов. Что лучше всего употреблять с утра, для того, чтобы начать свой день правильно? Советуем выбирать эти продукты:

- фрукты в сыром виде и или сок;
- овощи тушеные или на пару;
- каши (сложные углеводы и клетчатка);
- молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, ряженка, масло, сыр);
- яйца вареные или жареные.

Самый традиционный завтрак с утра - овсяная каша. Варить это бесхитростное блюдо умеет каждая хозяйка, а мы предлагаем несколько рецептов, которые не требуют варки и сохраняет массу полезных веществ.

#### **Ингредиенты:**

- молоко 1/3 стакана;
- овсяные хлопья 1/4 стакана;
- йогурт 1/4 стаканчика;
- сахар, мед, фрукты по вкусу, орехи.

**Способ приготовления:** Этот завтрак удобно готовить с ночи, чтобы с утра встать и насладиться потрясающе полезным блюдом. Берем

банку объемом 500 мл, смешать в ней молоко, овсянку и йогурт, можно обычный, можно со вкусами. По желанию можно добавить любые фрукты, орехи, сухофрукты, сахар или мед. Тщательно перемешиваем все ингредиенты, закрываем крышкой и ставим в холодильник на ночь.



В **смузи** может попасть все что угодно - йогурт, молоко, кефир, фрукты, мюсли, овсяные хлопья и многое другое! В этом рецепте мы будем делать овсяно-банановое смузи.

#### **Ингредиенты:**

- банан 1 шт.;
- натуральный йогурт 1/2 стакана;
- овсяные хлопья 1/4 стакана;
- молоко 1/2 стакана;
- мед 1/2 ч. л.

**Способ приготовления:** Смешайте все продукты в чаше блендера и взбить до однородной массы. Стоит отметить, что в 100 граммах этого продукта содержится всего 90 ккал!

Приятного аппетита!

Психолог Е.И.Буглак