***Идеальный завтрак: 3 рецепта***

Что нужно есть утром и как приготовить полезный и сытный завтрак?

За время сна в крови снижается уровень глюкозы, и после пробуждения мы чувствуем голод и потребность в восстановлении энергии. Именно поэтому завтракать необходимо. Разбираемся, с какой еды стоит начинать день.

**Из чего должен состоять завтрак?**

Как и любой прием пищи, завтрак должен включать белки, жиры и углеводы. Самый простой способ соблюсти баланс БЖУ – придерживаться метода одной тарелки: 50% заполнять овощами и фруктами, 25% – белками и 25% – углеводами. И к этой комбинации не забыть добавить растительные жиры – ложку оливкового масла, горсть орехов или ½ авокадо. Но нужно быть внимательнее: если на вашей тарелке лежит жирное мясо, то дополнительные жиры не нужны. Такая схема хороша во всех смыслах: вы съедаете все необходимое, а витамины, которые содержатся в овощах и фруктах, помогают усвоиться нутриентам и обеспечить сытость на долгое время.

**Полезны ли «быстрые» завтраки?**

Хлопья, мюсли и минутные каши ругают за чрезмерное количество сахара. Они действительно приводят к резкому скачку уровня глюкозы в крови. Но есть простой способ минимизировать их вред – дополнить белками, клетчаткой и жирами, то есть творогом, греческим йогуртом, фруктами и орехами. Так вы получите сбалансированное блюдо.

**Можно ли завтракать остатками ужина?**

Суп, паста или, например, мясо с овощами не самый очевидный выбор для утра, но, в них нет ничего плохого или странного. Эти блюда содержат такой же набор БЖУ, отличие только во вкусе и привычках человека. «У желудка нет глаз и вкусовых рецепторов, и ему по сути все равно, какого типа еду мы в него кладем, главное – питательность и польза. Придерживайтесь того же принципа тарелки: если вам хочется съесть на завтрак котлету (белок и жиры), добавьте к ней углеводы, например салат и гречку».

**Как определить оптимальную порцию завтрака?**

Возвращаемся к методу тарелки: он помогает определить не только соотношение БЖУ, но и размер порции. Для завтрака это плоская тарелка, диаметр которой должен быть примерно равен длине ладони (в среднем 22 см). Причем метод работает всегда: у миниатюрных женщин руки меньше, и им требуется меньше еды, а у крупных мужчин и руки, и аппетит чаще всего больше.

**Три идеи для завтрака**

* **Ночная овсянка:**  
  Овсяные хлопья богаты пищевыми волокнами (4 г на порцию из 30 г сухого продукта) и углеводами (20 г на порцию) – все это дает чувство сытости на несколько часов. К тому же в ней много витаминов группы B – они повышают энергичность и внимательность. Смешайте в стеклянной банке полчашки овсяных хлопьев (30 г), чашку (250 мл) молока и, по желанию, 1 ст. л. семян чиа. Уберите смесь в холодильник на ночь, а утром добавьте в нее горсть свежих ягод или порезанный фрукт.
* **Сытный тост:**Возьмите кусок цельнозернового хлеба (можно с добавлением семечек), намажьте рикотту или творожный сыр (не плавленый!). Сверху положите кружочки помидора, ломтики авокадо, руколу и добавить пару капель любимого масла.
* **Овощной омлет:**  
  Нарежьте любые овощи или возьмите остатки тушеных с ужина, перемешайте с двумя взбитыми яйцами и тертым сыром и приготовьте на сковороде или в духовке.

ИСТОЧНИК: <https://getlean.ru/press/3breakfast>