**Правильный завтрак**

Правильно составленное меню блюд, употребляемых на завтрак, необходимо человеку не только для того, чтобы поддерживать стройность своей фигуры, но и для сохранения отличного здоровья всего организма до долгие годы.

Проводимые многочисленные научные исследования показали, что те люди, не употребляющие никакой пищи в утреннее время, весят значительно больше, чем те, которые имеют возможность полностью насладиться приемом пищи утром, так как завтрак выполняет функцию обеспечения организма человека энергией на целый день и во многом помогает в избавлении от лишних килограммов веса.

 Приступая к составлению утреннего меню, постарайтесь учитывать тот факт, чтобы утренний завтрак составлял приблизительно от 30 до 35 % всего дневного рациона питания. Лучше всего будет принимать пищу в ранее утреннее время, так как в этот период запускается в работу ускоренный обмен веществ организма. Также такая необходимость объяснима тем, что в это время происходит быстрое сгорание жировых накоплений. В том случае если завтрак пропущен, то организм человека вынужден накапливать основной объем дневной еды для подстраховки себя от голода.

 Для того чтобы на долгие годы оставаться здоровыми и счастливыми и при этом одновременно сбрасывать лишний вес тела, стоит тщательно разбираться в тех продуктах питания, которые лучше всего включать в утренний рацион питания.

 **Свежие фрукты**

 Разрешается выбирать свежие фрукты по сезону, полностью основываясь на своих индивидуальных предпочтениях. Следует отметить, что для утреннего приема пищи вполне подходят не только свежие фрукты, но и фрукты в консервированном и замороженном виде.

 **Овощные салаты**

 Всегда старайтесь приготовить такой вид овощного салата, который содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Экспериментируйте и смешивайте мелко нарезанные томаты, сладкий перец, огурцы, огородную зелень. Заправляйте салаты обезжиренной сметаной или небольшим количеством оливкового масла, а посыпанный салат тертым твердым сыром добавит ему сытность и полезность. Мюсли Напоминаем, что заниматься приготовлением мюсли лучше всего в домашних условиях, а не приобретать полуфабрикаты в супермаркетах и магазинах. Для правильного приготовления мюсли Вам понадобятся следующие продукты: овсяные хлопья «Геркулес»; натуральный пчелиный мед; свежие фрукты; сухофрукты; орехи. Необходимо залить приготовленную смесь кипяченым молоком или теплой водой и дать настояться приблизительно 10–15 минут.

**Творог**

 Блюда из творога являются очень вкусными, питательными и полезными пищевыми продуктами. В их составе содержится большое количество кальция, который оказывает неоценимую пользу состоянию зубов и костной системы человека. В творожные блюда Вы можете добавлять натуральный мед и кусочки свежих мелко нарезанных фруктов.

 **Каши**

 Для употребления в утреннее время рекомендуется употреблять различные виды крупяных блюд, а именно всевозможные каши рисовая, гречневая, овсяная, ячневая. Если обычная каша Вам не по вкусу, то в нее смело добавляйте изюм, мелко нарезанные фрукты и натуральный мед.

**Натуральный йогурт**

На завтрак следует употреблять как можно больше натуральных кисломолочных продуктов, которые содержат живые бактерии, очень полезные для деятельности желудочно-кишечного тракта. Они славятся большим содержанием кальция и белка. В йогурты добавляйте злаки, свежие ягоды и мелко нарезанные кусочки фруктов. Напоминаем, что йогурт, приготовленный в домашних условиях, никак не сравнить с йогуртом, купленным в магазине.

**Омлет**

Традиционно полезным и привычным для завтрака является омлет, приготовленный из свежих куриных или перепелиных яиц. Добавляйте во время приготовления омлета свежие овощи и зелень, твердый сыр, кусочки нежирной ветчины.

 **Бутерброды**

 Хлебобулочные изделия имеют способность довольно быстро насыщать организм, для этого следует включать в утренний рацион питания различные бутерброды. Они могут быть различного вкуса и вида, их состав и вид будет зависеть от вашей фантазии и вкусовых предпочтений бутерброды с зеленью и сыром, бутерброды с овощами, бутерброды с творожной массой, бутерброды с яйцами, ветчиной и сыром.

Источник: <https://diet.neolove.ru>