

# Оптимальный завтрак

*Самый важный прием пищи – это завтрак! Никогда не пренебрегайте завтраком. Завтрак должен быть в течение первого часа с момента пробуждения!*

Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активации моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, а еще лучше – из традиционных хлопьев «Геркулес», дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.

ЦЕНТР<sup>+</sup>  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом и зеленью.

Употребляйте только обезжиренные или низкожировые молочные продукты: молоко, йогурт и кефир 0-2,5% жирности, творог 0-5%, сыр 4-17%, сметану 10-15%. В творог и йогурт целесообразно добавлять зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.

*Для утреннего бутерброда хлеб выбирайте из цельных злаков, можно и с добавлением семян или отрубей, если используете сливочное масло, то количество его потребления должно быть ограничено до 1 чайной ложки!*

*Используйте любую возможность добавить «полезной» клетчатки – посыпьте блюдо мелко нарезанной зеленью (укроп, петрушка, сельдерей, шпинат, руккола) или семенами кунжута, льна. Порция утреннего напитка должна быть по объему больше обычной – не менее 250-300 мл!*

*Если не успели завершить завтрак приемом фрукта – обязательно сделайте это после обеда и ужина!*

