

## Стройный день начинаем с завтрака!



Всем, пожалуй, известно: на 90 процентов успех любого предприятия зависит от того, насколько тщательно оно спланировано. И уж если браться за такое важное дело, как приведение своей фигуры в порядок, без выбора и тщательного обдумывания тактики и стратегии не обойтись.

И уже чему **в ваших планах непременно должно найтись место, так это завтраку.**

Как-то мне пришлось отвечать на вопрос одной моей читательницы.

Вот что она написала: *«Я не завтракаю. Кроме кофе или чая, ничего в меня просто "не лезет"=) Изредка (раз в месяц) могу съесть небольшой кусочек сыра с кофе. Ну не хочет мой организм завтракать!! Что делать?»*

*"Насиловать" себя? Или меня ждет поражение в борьбе за свою стройность?»*

Вот что я на это ответила:

*Как правило, нежелание есть с утра отмечается у тех, кто основную часть своего дневного рациона съедает вечером. Это кстати, тоже одна из предпосылок к лишнему весу.*

*Чтобы все поменять, возможно, первое время придется завтракать через «не хочу». Не так уж это и сложно. Ведь не требуется съесть полную тарелку каши. Достаточно всего 2-3 ложки каши с овощами или фруктами, немного мюсли с молоком. Или одного бутерброда из черного или зернового хлеба с овощами и сыром. Да и не нужно есть сразу, как проснетесь. Скажем, через час после традиционной чашки кофе или чая. Если к этому времени вы уже на работе, - съешьте зерновой хлебец и запейте его натуральным несладким йогуртом или кефиром - это лучше, чем ничего.*

Идеальный завтрак - это завтрак, в котором есть сложные углеводы ( маленький кусочек хлеба, чуть каши или мюсли) белок (йогурт, кефир или молоко, яйца, творог), а также фрукты или овощи (клетчатка).

Съешьте кашу, а потом выпейте чашку кофе с молоком, но без сахара и съешьте кусочек сыра.

Нет времени варить кашу? Можно просто залить мюсли молоком или соорудить полезный и вкусный бутерброд.

**Давайте, я вам расскажу немного о том, как лучше всего для худеющего использовать продукты, подходящие для завтрака.**

**Вкусная каша** Самое простое и частое блюдо, которое можно готовить из круп, - это, конечно же, каши. Гречневая, рисовая, овсяная, кукурузная, пшенная, перловая... Выбирай те, что тебе нравятся и ешь. Желательно - каждый день!

Разве что о манной каше лучше забыть. Но если очень хочется, иногда готовь себе и ее: положи немного в тарелку, добавь ягоды (бруснику, клюкву, смородину, клубнику...) и ешь на здоровье!

Самая низкокалорийная каша - это конечно же, каша сваренная на воде и поданная к столу без добавления масла и сахара. Но не будет ничего страшного, если сварить кашу на молоке и добавишь на одну порцию половину чайной ложки сливочного масла и 1 чайную ложку сахара.

Но пшенную кашу я всегда варю на воде и без сахара. А заправлять ее можно луком, пассированном на небольшом количестве сливочного масла, если такой кашей фаршировать помидоры, получится очень вкусно!

## 10 идей для завтраков

А сейчас я хочу поделиться с вами 10-ю идеями для завтраков. Не знаю, как у вас, а у меня обычно периодами: на месяц-два становятся любимыми два-три варианта завтрака, а про остальные будто напрочь забываю. Но ведь все когда-нибудь приедается!

Итак, какие могут быть варианты?

### **«Быстрые» завтраки (подходят для рабочих дней):**

1. Сваренную накануне гречневую кашу разогреть, слегка посыпать сахаром и залить молоком. + добавить любой фрукт или овощной салатик с сыром.
2. На черный хлеб положить лист салата, кружок помидора, тонкую пластину сыра и разогреть в микроволновке. Мой любимый вариант – с брынзой. Особенно, если она слегка поджарится.
3. Мюсли с сухофруктами (но без сахара!) залить молоком или кефиром. Готово.
4. Мелко нарезать лук и помидор. На капельке растительного масла слегка обжарить лук, добавить помидор, в последнюю очередь – пару столовых ложек сваренной накануне каши (пшенной, пшеничной, ячневой и т.п.). Добавить воды и пару минут потушить. Готовую кашу можно еще и зеленью посыпать ти мягким сыром или зерненным творогом. На все про все 10 минут.
5. Разогреть кусочек приготовленной накануне овощной пиццы (рецепт – ниже).

### **Рецепты выходного дня.**

1. Приготовить оладьи с овощами или фруктами (обжаривать на минимальном количестве масла). Вариантов – несметное количество. Добавить йогурт.
2. Сварить молочную кашу с тыквой и яблоками. Сахара – минимум, а лучше вообще без него.

3. Сварить фруктовый или овощной плов. Если с коричневым рисом – будет еще полезнее.
4. Сварить овсяную кашу и добавить в нее нарезанные кусочками фрукты или ягоды.
5. Приготовить фриттату (омлет с овощами)

### **Овощная пицца**

Ингредиенты можно варьировать в зависимости от сезона. Главное в этом рецепте – тесто. Оно сделано на основе творога. А значит, в нем есть белок и кальций. Для худеющего – то, что нужно!

Но не забывайте, что даже самой полезной еды должно быть не больше, чем нужно. Если конкретно, небольшой кусочек этой пиццы (+ легкий овощной салат) вполне может послужить ужином.

**На 12 порций понадобится:** Для теста: 200 г обезжиренного творога, 1 яйцо, 6 ст. ложек растительного масла, щепотка соли, половина ст. ложки сахара, 300-400г муки, 2 ч. ложки разрыхлителя. Для начинки: 2 кабачка, свекольная ботва от 4 свекл, 100 г брынзы.

Тщательно перемешать творог, яйцо, масло, добавить соль и сахар.

Разрыхлитель смешать с мукой и ввести постепенно в тесто. Тесто должно получиться достаточно крутым. Раскатать тесто на бумаге для выпечки (этого количества хватит на полный противень) толщиной около 0,5 см. Перенести тесто вместе с бумагой на противень.

Кабачки очистить, нарезать кружками и уложить в один слой на пиццу. Ботву промыть, высушить и мелко порубить. Брынзу натереть на мелкой терке и перемешать с ботвой. Готовую смесь выложить ровным слоем на пиццу.

Выпекать в сильно разогретой (до 200 градусов) духовке 20-30 минут.

Примерная питательная ценность 1 порции - 200 ккал.

И еще один рецепт для завтрака:

### **Мюсли по-королевски**

#### **Ингредиенты**

3 ст. ложки хлопьев злаков (быстрого приготовления), 100 мл молока, 1 грецкий орех, 20 г тыквенных семечек, 4 ягоды клубники, 1/2 киви, листики мяты для украшения.

#### **Способ приготовления**

Хлопья залить горячим молоком и оставить на 2-3 минуты. Киви нарезать кубиками, ядро грецкого ореха измельчить. Клубнику нарезать кубиками, но сначала оставить 2-3 половинки ягод для украшения. Смешать хлопья с фруктами и орехами, посыпать тыквенными семечками. Украсить половинками ягод и листиками мяты.

Примерная питательная ценность одной порции – 280 ккал.

***!Не пропускайте завтрак! Пусть лучше завтрак на бегу, чем никакой.***

***Ваша фигура скажет вам за это спасибо!***