

Полноценный завтрак-залог здоровья!



Запеканка из творога со сгущенным молоком



Пищевая ценность блюда

Белки 16

- Витамин А 36
- Витамин С 1

Жиры 11

- Кальций 214
- Магний 28

Натрий 71

- Углеводы 27
- Фосфор 233

Состав:

Творог 9% жирности 0,071кг

Крупа манна 0,005кг

Сахар-песок 0,005кг

Яйцо куриное целое 0,002кг

Масло подсолнечное 0,003кг

Молоко сгущенное с сахаром 5,0 % жирности
0,03кг

Выход готового блюда: 75/30

Технология приготовления и оформления блюда



На утреннем столе обязательно должны присутствовать:

Питаться, даже по утрам, нужно сбалансировано.

Белки

+

Жиры

+

Углеводы

+

Клетчатка



нежирное мясо
(куриное филе,
телятина или тунец),
яйца, грибы.



орехи , сметана
оливковое или
кунжутное масло.



каши, цельнозерновой
хлеб, макароны, фрукты.



каши, фрукты,
овоци и зелень.



На 30%
повышает
работоспособность!

Завтрак – источник
энергии на весь
день.

Полноценный
завтрак имеет
способность
контролировать
чувство голода в
течение дня.

Почему же так необходимо завтракать?!

Завтракающий,
регулярно,
человек уберегает
себя от лишнего
веса!

После завтрака у
человека
улучшается память
и концентрация
внимания. Лучше
запоминается
информация.

Завтрак поможет вам
остаться здоровым!

Яйца богаты витамином А, белком, железом.



Каша- источник энергии. Легко усваивается.



Кефир и йогурт. Повышает устойчивость иммунитета.



Ржаной и белый хлеб. Содержит много углеводов, а значит много энергии



Сыр. Много белка и кальция.

**Мы на завтраке сидим,
Кашу дружно мы едим,
Знает каждый ученик-
Ум без завтрака поник.**

**Чипсы, жвачка – не еда,
Помни это ты всегда,
Их избегать старайся,
Правильно питайся!**

