

Завтрак

Презентацию подготовила
Варвара Петрова

почему же так важен ЗАВТРАК



завтрак — самая главная часть питания человека.

После пробуждения человеку необходимо пополнить организм энергией для работы и учёбы. Поэтому завтрак -это энергия. Завтрак должен составлять 30-40 % всей пищи за день. В период с 8 до 12 часов происходит максимальный расход килокалорий, очень важно, чтобы в этот период организм не голодал и получал главные элементы и питание для правильной жизнедеятельности.

ПОНЕДЕЛЬНИК



Овсяная каша на молоке

Решая, что съесть на завтрак, не стоить долго думать, а лучше отварить себе овсянку – невероятно полезную кашу, обладающую массой целебных свойств.

В тарелке овсяной каши содержится половина суточной нормы полезных для организма веществ –

Такой завтрак и правда задает тонус на весь день вперед, даря необходимую энергию и улучшая настроение.

Овсянка особенно хороша с маслом, ягодами, сгущёнкой. Можно добавить орешки

ВТОРНИК



фруктовый салатик с творогом

Это лучшее блюдо для утренней трапезы. Сочные фруктовые салаты помогут взбодриться, отойти скорей ото сна, быстрее включиться в работу. Что уж говорить о громадном количестве витаминов и микроэлементов!

СРЕДА



Аппетитная Фриттата

*Питательный итальянский омлет с грибами, помидорами и тёртым пармезаном, приправленный травами
Приготовленный в духовом шкафу, получается пышный,
сытный и ароматный*

ЧЕТВЕРГ



ПУДИНГ с ягодами

*Это вкусное блюдо похоже на вкусный десерт .
Смесь хлопьев, фруктов, ягод ,орехов и йогурта,
остуженная в холодильнике точно станет Вашим
любимым лакомством по утрам.*

ПЯТНИЦА



Аппетитные нежные творожные сырники с шоколадом, конфитюром, медом - с любыми добавками по вашему вкусу - это как раз то, что нужно на завтрак! Сырники, называемые также творожниками, вкусные, сытные и полезные.

СУББОТА



ТОСТ с ЛОСОСЕМ и ЯЙЦОМ Пашот

Благодаря такому сендвичу с утра Вы получите кладезь полезных элементов- белок, Омега-3, жирные кислоты и железо.

Это питательный французский завтрак порадует вас

ВОСКРЕСЕНЬЕ



*В конце недели можно порадовать себя
домашними блинчиками .*

*Блинчики на завтрак сулят сытное и сладкое начало дня.
Блинчики сытные со сметаной , икрой, сыром и мясом , а
для любителей сладенького - с вареньем, медом, сгущенкой
и джемом*

Спасибо за внимание!

