

# Сбалансированное питание начинается с завтрака...



## ЗАВТРАК

Помогает восполнить запас питательных веществ, израсходованных за ночь



Энергия с самого утра

Сразу активизирует организм на сжигание калорий



Контроль веса

Помогает избежать калорийных перекусов в течение дня



Правильный режим питания на весь день

**Поэтому,  
если вы пропустили**

**завтрак**

- низкий уровень энергии
- плохая работоспособность
- желание поднять тонус с помощью кофе и углеводов
- лишние калории
- закрепление неправильного режима питания



# Почему люди пропускают завтрак?

- отсутствие времени
- желание «сэкономить» калории
- отсутствие аппетита по утрам



# Правильный завтрак

- максимум 20-25%  
от калорийности дневного рациона
  - около 20 граммов белка
  - минимум 5 граммов клетчатки
  - максимум 5 граммов жира
- а также
- “хорошие” углеводы,  
витамины, минералы,  
аминокислоты и т.д.



# Как вы сегодня позавтракали?

| <b>Завтрак</b>       | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы,г</b> | <b>Ккал</b> |
|----------------------|-----------------|----------------|-------------------|-------------|
| Яичница из 2 яиц     | 12              | 21             | 0,9               | 243         |
| Бутерброд с колбасой | 9               | 14,4           | 25,8              | 268         |
| Кофе с молоком       | 1               | 2              | 23                | 116         |
| <b>Всего</b>         | <b>22</b>       | <b>37</b>      | <b>50</b>         | <b>627</b>  |





- Мюсли с молочным йогуртом (порция 200г)
- Бутерброд из ржаного хлеба или хлеба с отрубями с сыром.
- Сок или чай



- Каша (овсяная, рисовая) с маленьким кусочком масла
- Кусочек цельнозернового хлеба
- Чай (можно с 1 ложкой сахара)

## Долго, калорийно и не дает всех нужных веществ



- Два бутерброда из отварного говяжьего языка на ржаном или цельнозерновом хлебе (100 г мяса, 60 г хлеба)
- Овощной салат с маслом (200 г)
- Чай



- Запеканка или сырники из обезжиренного творога (100 г)
- Сметана 10% жирности (50 г)
- Чай или кофе без сливок и сахара.

# Как вы можете позавтракать



# Формула 1

Питательный коктейль

для замены 1-2 приемов пищи в день

Сбалансированный набор белка, «хороших» углеводов, витаминов и минералов, клетчатки, полезных растительных экстрактов

**В ОДНОМ СТАКАНЕ**



**4 вкуса и масса разнообразных рецептов**

# Завтрак с Формулой 1

- 10 граммов легкоусвояемого качественного белка

- 12 витаминов

- 8 минералов и микроэлементов

- 7 экстрактов полезных растений

- 2,5 граммов клетчатки

- «хорошие» углеводы

всего в 200 калориях

**Быстро и вкусно**



# Разнообразно и аппетитно



Шоколадная фантазия

- 2 ст.ложки Формулы 1 Шоколад
- 2 ст.л. творога 0% жирности
- Обезжиренное молоко 300 мл



Клубника со сливками

- 2 ст.л. Формулы 1 Лесная ягода
- Вода 300 мл
- Ягоды клубники
- Лед



Тропик

- 2 ст.л. Формулы 1 Тропические фрукты
- Сок апельсиновый 300 мл
- Любые фрукты
- Лед

# Растительный напиток Термоджетикс

**Быстрорастворимый напиток на основе растительных экстрактов зеленого чая, мальвы, кардамона, лимонной цедры**

- Освежает и тонизирует
- Оказывает общеукрепляющее действие
- Содержит витамины С и Е, флавоноиды, катехины, эфирные масла, фитонциды
- Не содержит калорий
- Количество кофеина 85 г = чашка кофе



# Сравним разные завтраки

| Завтрак                      | Белки | Жиры | Угл. | Клетч. | Na   | K   | Ca  | Mg | Fe | A   | B    | C  | Ккал |
|------------------------------|-------|------|------|--------|------|-----|-----|----|----|-----|------|----|------|
| Яичница<br>бутерброд<br>кофе | 22    | 37   | 50   | 2      | 1354 | 400 | 113 | 28 | 3  | 220 | 0.9  | 0  | 627  |
| Формула 1                    | 16    | 5    | 22   | 2,5    | 206  | 571 | 397 | 67 | 5  | 740 | 0,14 | 18 | 215  |

## В ЗАВТРАКЕ С ФОРМУЛОЙ 1

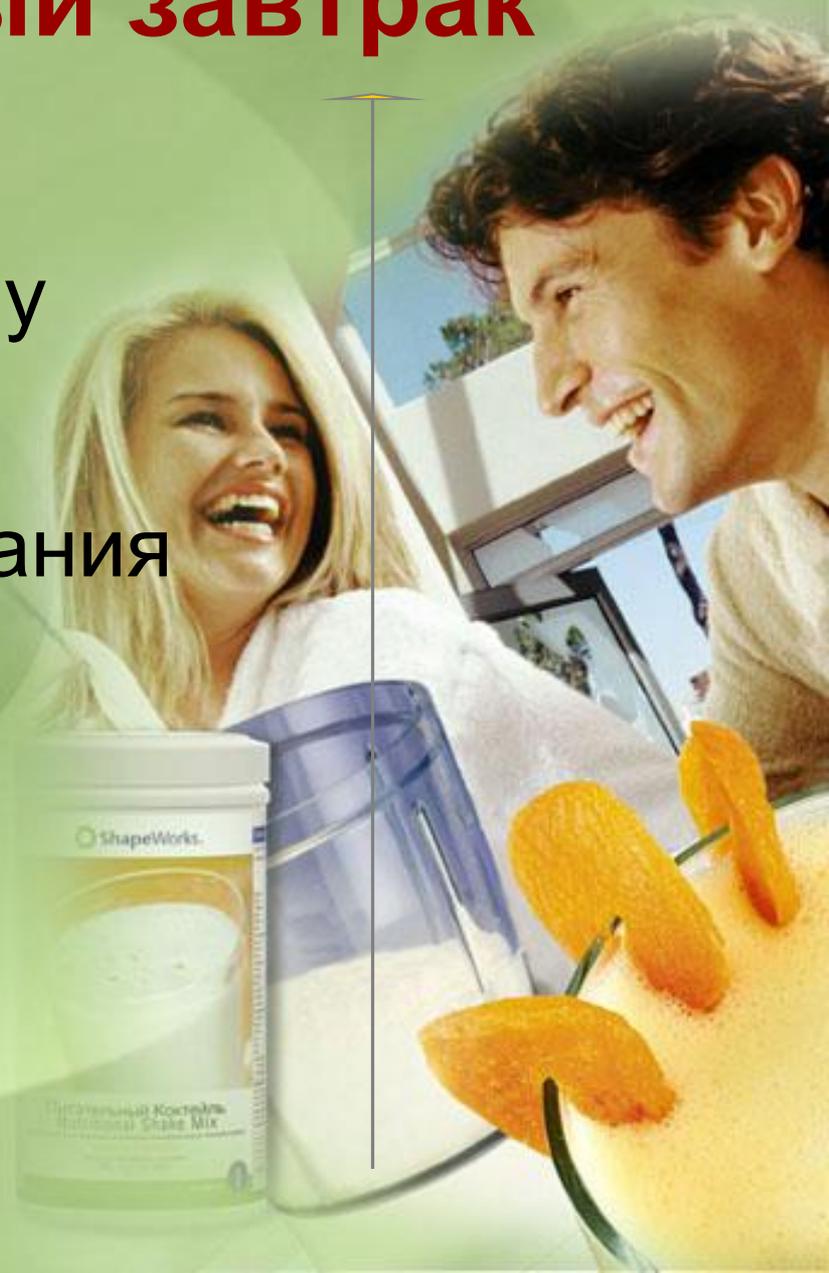
- в 7,5 раза меньше жира
- в 2 раза меньше углеводов
- в 6,5 раза меньше натрия (соли) и в 1,5 раза больше калия – важно для контроля веса
- в 2 раза больше магния
- в 2,5 раза больше кальция для костной ткани
- в 1,5 раза больше железа и витаминов группы В
- в 3 с лишним раза больше витамина А
- 18 г витамина С, которого совсем нет в традиционном завтраке
- в 3,5 раза меньше калорий!



# Сбалансированный завтрак

## поможет

- пополнить запасы необходимых организму веществ
- повысить качество питания
- снизить калорийность дневного рациона
- обеспечить энергию
- поддержать здоровые привычки питания



# Сбалансированное питание

Калорийность

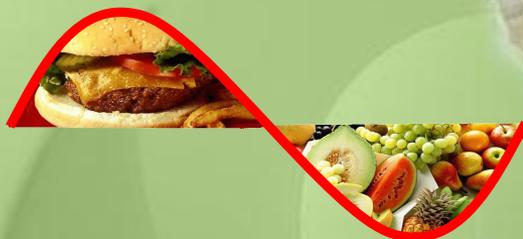
Питательная  
ценность

Питьевой  
режим

Режим  
питания



1800 - 2500  
Ккал



Избытки и  
недостатки



1,5 – 2  
литра в день



Дробное регулярное  
питание



**Физическая  
активность**



**Здоровый  
образ жизни**

# Что вы выбираете?



ИЛИ

