

Завтрак вызывает много споров среди экспертов. Кто-то настаивает на белковом завтраке, другие специалисты уверены, что с утра важнее углеводы. Но каким же должен быть завтрак, если вы хотите похудеть и привести фигуру в порядок? Разбирался aif.ru. Шакшука, омлет или скрэмбл. 5 рецептов отличных завтраков из яиц

[Подробнее](#)

Какой завтрак правильный?

Немецкий диетолог Томас Майкл Платцер объясняет, что идеального завтрака для всех не существует. Но есть некоторые правила, которые помогут вам подобрать оптимальный для себя вариант.

Ваш завтрак должен содержать большое количество клетчатки, которое не только вызывает чувство сытости, но также стимулирует пищеварение. Клетчатка — это овсянка, цельнозерновой хлеб, ягоды, бобы и морковь, а еще чечевица.

Вторым компонентом является белок. Источники белка, такие как яйца, орехи, творог или йогурт, способствуют наращиванию мышечной массы и стимулируют жировой обмен.

И, конечно, не следует забывать про здоровые источники жиров: орехи, семечки и авокадо. Сколько калорий, белков, жиров и углеводов нужно в день взрослому человеку? [Подробнее](#)

«Если за основу мы берем яйцо, то это один из лучших животных белков, который и легко усваивается. Для женщины это будет одно яйцо, мужчине можно съесть максимум два. К этому необходимо добавить хлеб, но не белый, а серый или ржаной. Дальше мы должны добавить клетчатку. К яйцу подходят любые варианты овощных блюд: домашнее лечо, салат, помидоры, квашеная капуста», — рассказала РИА Новости диетолог Нурия Дианова.

Что будет, если совсем не завтракать?

Диетолог отмечает, что это неправильная стратегия — вы непременно почувствуете острый голод поздно вечером. А вечером лучше не перегружать желудок. Однако следует помнить, что если вы решили похудеть, то и завтрак должен быть легким. Во всем лучше соблюдать меру.

Источники:

<https://www.fitforfun.de>

<https://ria.ru>