

Многие традиционные варианты завтрака содержат много углеводов. Но эти вещества быстро перевариваются и плохо насыщают. Патрисия Колеса, магистр наук, сертифицированный диетолог, и другие эксперты по питанию рассказали, какие продукты лучше всего есть с утра.

**Греческий йогурт.** С него предлагает начать завтрак Шери Гоу, сертифицированный диетолог, зарегистрированный диетолог и представитель Dietitian Insights. Порция греческого йогурта в 198 г содержит 20 г белка. Кроме того, в этом йогурте могут быть пробиотики, которые поддерживают здоровый баланс бактерий в кишечнике.

**Творог.** Из одной чашки творога вы получите около 25 г белка. Также этот продукт богат калием, кальцием, витамином B12.

**Яйца.** Одно яйцо содержит 6 г белка. Это универсальный и простой способ получить утром больше протеина.

**Тофу.** Около 126 г тофу содержат 22 г белка и менее 2 г насыщенных жиров. Элиза Уитакер, зарегистрированный диетолог и консультант по медицинскому питанию Dietitian Insights, назвала тофу отличной заменой молочным продуктам и яйцам на завтрак.



FAGE USA

**Лосось.** 85 г этой рыбы содержат 17 г белка. Богат лосось также омега-3 жирными кислотами, витамином D и другими питательными веществами.

**Фарш из индейки.** Порция постного фарша из индейки в 113 г содержит 20 г белка. Ещё в этом мясе много цинка, селена, витаминов группы B.

**Готовые к употреблению протеиновые коктейли.** Большая часть таких коктейлей содержит 20-30 г белка. Можете использовать их вместо молока для хлопьев или сливок для кофе.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**