

Завтрак может действительно помочь в потере веса, если вы выберете правильные продукты. Для этого они должны содержать три основных макронутриента: белок (яйца, греческий йогурт, тофу), полезные жиры (авокадо, орехи, семена, оливковое масло), сложные углеводы (овощи, фрукты, цельные зёрна, семена чиа).

Вот несколько простых идей для завтрака, способствующего похудению.

**Ленивая овсянка с семенами чиа.** Добавьте к ней с утра ещё немного свежих фруктов и рубленых орехов.

**Овощной скрамбл с тофу.** Приготовьте это блюдо на оливковом масле с овощами (шпинатом, грибами, цуккини) и подавайте его с цельнозерновыми тостами или фруктами.

**Миска греческого йогурта.** Добавьте к йогурту ореховую пасту, гранолу с низким содержанием сахара и ягоды.



ollo / Getty Images

**Тост с авокадо и яйцом.** Возьмите для него цельнозерновой хлеб, добавьте овощи, а сверху положите яйцо.

**Протеиновый коктейль.** Для его приготовления смешайте фрукты, листовую зелень, семена чиа, ореховое масло. Сверху добавьте щепотку корицы.

**Овощной хэш из батата.** Запеките батат, обжарьте овощи и добавьте сверху яйцо.

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