

Завтрак может действительно помочь в потере веса, если вы выберите 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.