

ЧЕК-ЛИСТ

# ШВИДКІ ЗБАЛАНСОВАНІ СНІДАНКИ



# ТОСТИ З ЯЙЦЕМ ТА АВОКАДО



Хліб ц/з – вуглеводи

Яйце – білки+жири

Авокадо – жири

## Приготування:

За допомогою виделки або блендера перетворюємо авокадо на однорідну суміш, додаємо сіль, перець.

Викладаємо суміш на хліб ц/з. Готуємо яйце пашот, або можна просто відварити до стану, коли жовток ще рідкий. Викладаємо зверху на авокадо.

Прикрашаємо будь-якою зеленню (рукола, шпинат, петрушка, кріп) та приправами, також можна додати будь-яке насіння (у сирому вигляді).

# ТОСТИ З ЛОСОСЕМ ТА СИРОМ ФІЛАДЕЛЬФІЯ



Хліб ц/з – вуглеводи

Лосось – білки+жири

Сир – жири

## Приготування:

Викладаємо сир на хліб. Сир також можна замінити вершковим маслом.

Нарізаємо лосось і викладамо зверху на сир. Прикрашаємо будь-якою зеленню (рукола, шпинат, петрушка, кріп) та приправами.

# ВІВСЯНОМЛИН (СОЛОДКА ВЕРСІЯ)



Вівсянка – вуглеводи

Яйця – білки+жири

Творог – білки+жири

Банан, полуниця – швидкі вуглеводи

## Приготування:

Попередньо замочуємо цільну вівсянку у воді. Змішуємо вже м'яку вівсянку з яйцем і викладаємо суміш на антипригарну сковорідку, піджарюємо з обох сторін до золотистої скоринки.

Викладаємо всередину творог 5%, додаємо фрукти і ягоди (можуть бути будь-які). Зверху додаємо 1 ст. ложку меду, згущеного молока або будь-якого сиропу.

Також можна зробити солоний варіант. В творог додаємо сіль, замість фруктів додаємо овочі і за бажанням авокадо.



# ВІВСЯНОМЛИН (СОЛОНА ВЕРСІЯ)



Вівсянка – вуглеводи

Яйця – білки+жири

Курка – білки

Йогурт – жири

## Приготування:

Попередньо замочуємо цільну вівсянку у воді.  
Змішуємо вже м'яку вівсянку з яйцем, додаємо сіль і викладаємо суміш на антипригарну сковорідку, піджарюємо з обох сторін до золотистої скоринки.

Попередньо готуємо курку (можна відварити, запекти, посмажити на антипригарній сковороді).

Викладаємо всередину курку, овочі (можуть бути будь-які) та зелень (рукола, шпинат, петрушка, кріп).

Зверху додаємо 1 ст. ложку натурального йогурту.

# ПАНКЕЙКИ З ВІВСЯНКИ



Вівсянка – вуглеводи

Яйця – білки+жири

Банан, лохина – швидкі вуглеводи

## Приготування:

Попередньо подрібнюємо цільну вівсянку у блендері.

Змішуємо 40 г подрібненої вівсянки і 1 яйце, додаємо банан і пом'якшуємо виделкою. Викладаємо суміш на антипригарну сковороду, формуючи панкейк.

Викладаємо панкейки один на інший. Викладаємо зверху фрукти і ягоди (можуть бути будь-які). Зверху додаємо 1 ст. ложку меду, згущеного молока або будь-якого сиропу.

# ЛАВАШ З КУРКОЮ, ОГІРКОМ ТА АВОКАДО



Лаваш – вуглеводи

Курка – білки

Авокадо – жири

## Приготування:

Попередньо готуємо курку (можна відварити, запекти, посмажити на антипригарній сковороді).

Викладаємо всередину лавашу курку, шматочки авокадо і огірка, також додаємо подрібнену зелень.

Згортаємо лаваш і відправляємо на антиприграну сковорідку або гриль. Тримаємо з кожної сторони 2-3 хвилини до золотистої скоринки.

# КОНВЕРТИКИ З ТВОРОГОМ ТА ЗЕЛЕННЮ



Лаваш – вуглеводи

Творог – білки+жири

## Приготування:

Попередньо змішуємо творог 5% і зелень (це може бути рукола, шпинат, петрушка, кріп), подрібнюємо помідорки черрі і додаємо до творогу, солимо, перчимо.

Викладаємо масу на лаваш, згортаємо в конвертики і відправляємо на антиприграну сковорідку або гриль. Тримаємо з кожної сторони 2-3 хвилини до золотистої скоринки.



# БОУЛ 1



Гречка – вуглеводи

Яйце – білки+жири

Олія – жири

Сир – жири

## Приготування:

Попередньо відварюємо гречку та яйце до стану, коли жовток ще рідкий.

Готуємо салат: подрібнюємо зелень (рукола, шпинат, петрушка), помідори, додаємо шматочки сиру моцарела (можна замінити будь-яким іншим), поливаємо 1 ст. л. оливкової олії, приправляємо сіллю і спеціями.

## БОУЛ 2



Рис – вуглеводи

Лосось – білки+жири

Авокадо – жири

### Приготування:

Попередньо відварюємо рис. Нарізаємо лосось (можна замінити на будь-яку іншу рибу або м'ясо) і авокадо шматочками.

Додаємо подрібнений огірок і кукурудзу. Можна додати морську капусту (за бажанням і смаком).

Зверху посипаємо кунжутом (можна замінити іншим насінням).

# БОУЛЗ



Вівсянка – вуглеводи

Творог – білки+жири

Вершкове масло – жири

Фрукти, ягоди – швидкі вуглеводи

## Приготування:

Попередньо готуємо вівсянку, обираємо саме цільнозернову, ту, яку треба відварювати. Додаємо 1 ч.л. вершкового масла.

Викладаємо зверху творог 5%, додаємо фрукти, ягоди.

Можна додати 1 ст.л. меду або згущеного молока.