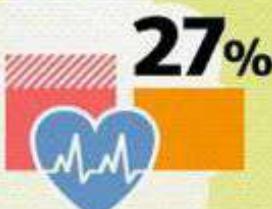


1001 совет

Здоровый завтрак



Регулярно завтракающие дети оказываются умнее своих сверстников.



У мужчин, пропускающих утренний прием пищи, риск развития сердечного приступа и ишемической болезни сердца выше на 27%.

18%

Употребление яиц на завтрак помогает снизить потребление калорий в течение дня на 18%.



Люди, завтракающие перед поездкой на работу, реже попадают в ДТП.



Плотный и легкий завтрак одинаково снижают чувство голода в течение дня.

Топ-9
блюд,
рекомендуемых
на завтрак:



1 Яйца



2 Фрукты (яблоки, бананы, авокадо)



5 Апельсиновый сок



3

Каша
(гречневая, рисовая, овсяная)



4

Мюсли

6

Смузи

7

Кефир

8

Йогурт

9

Сыр

9

Сыр