

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%**.



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)



3 Каша (гречневая, рисовая, овсяная)



4 Мюсли



5 Апельсиновый сок



6 Смузи



7 Кефир



8 Йогурт



9 Сыр