

Тиг по завтракам

Alina Antonova

Nutrition | Health Coach | Wellness



Позавтракайте !

Завтрак - это как начать новую жизнь с Понедельника, как обстричь волосы под каре, это как начать подготовку к лету. Начало новой жизни - только каждый день, ведь каждый день важен.

Завтрак - первое топливо которое включает работу вашего организма и настраивает на работу на целый день!

КАКУЮ

РОЛЬ

ИГРАЕТ

ЗАВТРАК?

Энергия для мозга и тела

- После ночного сна уровень глюкозы в крови снижен, а именно она является основным топливом для мозга.
- Завтрак помогает “запустить” метаболизм и поддержать концентрацию, память и работоспособность.

Стабильный уровень сахара

- Если пропускать завтрак, к обеду часто возникает резкий голод → выбор быстрых углеводов, переедание.
- Полноценный завтрак с белком, жирами и клетчаткой помогает держать уровень сахара более ровным.

Завтрак - это Контроль веса

- Исследования показывают, что люди, которые завтракают, чаще выбирают более здоровые продукты в течение дня.
- Завтрак снижает риск ночных и вечерних «налётов» на холодильник.

Завтрак - это Баланс гормонов

- Утром активнее работает кортизол (гормон бодрости), и еда помогает «синхронизировать» циркадные ритмы.
- Завтрак с достаточным количеством белка поддерживает выработку серотонина и дофамина → лучше настроение и меньше тяги к сладкому.

Alina Antonova

Nutrition | Health Coach | Wellness



Белки

Жиры

**Сложные
углеводы и
клетчатка**

Поэтому, чтобы облегчить вашу жизнь, в этом гайде включены семь полноценных завтраков, для вас и вашей семьи.
Семь простых, но полноценных завтраков.

Alina Antonova

Nutrition | Health Coach | Wellness

Понедельник день тяжелый!

Приготовим тост из цельнозернового хлеба с авокадо и яйцом,
добавим
кусочек лосося слабосоленого и овощи.

Кусок цельнозернового хлеба - 1 шт.

Авокадо - 1 шт.

Лосось - 1 ломтик

Яйца - 2 штуки

Руколла - 50 гр

Томат - 1 шт.

Огурец - 1 шт

Приготовление

1. Подготовьте тост
 - Подсушите кусочек цельнозернового хлеба в тостере или на сухой сковороде.
2. Авокадо-крем
 - Разомните мякоть авокадо вилкой.
 - Добавьте щепотку соли, перца и немного лимонного сока, чтобы сохранить цвет и свежесть.
 - Намажьте авокадо на тост.
3. Добавьте лосось
 - Выложите ломтик слабосоленого лосося прямо поверх авокадо-тоста.
4. Приготовьте омлет
 - Взбейте яйца с щепоткой соли.
 - Обжарьте на антипригарной сковороде с ½ ч.л. оливкового масла или без него (по желанию).
 - Сложите омлет и выложите рядом с тостом.
5. Салат
 - Нарежьте огурец и помидор.
 - Смешайте с рукколой, заправьте ½ ч.л. оливкового масла и лимонным соком.

Вторник – день полегче, но тем не менее!

Приготовим овсянку с семенами льна и черникой на воде;
Дополним хлебец с печёночным паштетом.

Овсяные хлопья — 40 г

Вода — 200 мл

Семена льна (молотые или целые) — 1 ст.л.

Черника (свежая или замороженная) — 50 г

Хлебец цельнозерновой — 1 шт.

Печёночный паштет — 30 г

Alina Antonova
Nutrition | Health Coach | Wellness

Приготовление:

1. Овсянка

(Овсяные хлопья «долгого приготовления» - цельные, небыстрорастворимые Варятся 10–15 минут.)

- Доведи воду до кипения.
- Добавь овсяные хлопья и вари 10–15 минут (или по инструкции на упаковке).
- В конце вмешай семена льна -

Молотые семена льна (лучший вариант)

- Переложи в тарелку и укрась черникой или любой другой ягодой.

2. Хлебец с паштетом

- Намажь печёночный паштет на цельнозерновой хлебец.

- Организм усваивает омега-3 и лигнаны только если оболочка разрушена.
- Можно перемолоть в кофемолке или купить уже готовую льняную муку.
- Добавлять прямо в готовую кашу (1 ст.л.).



Рецепт паштета

Куриная печень — 500 г

Лук репчатый — 1–2 шт.

Морковь — 1 шт.

Чеснок — 1 зубчик (по желанию)

Сливочное масло/ масло ГХИ — 50 г (часть для жарки, часть для паштета)

Соль, перец — по вкусу

Специи — мускатный орех, тимьян или лавровый лист (по желанию)

Alina Antonova

Nutrition | Health Coach | Wellness

Приготовление:

1. Подготовка печени

- Промой печень, убери плёнки и желчные протоки.
- Если печень горчит — можно замочить её на 30 минут в молоке (необязательно, но вкус мягче).

2. Обжарка

- Нарежь лук и морковь.
- На сковороде растопи половину масла, обжарь овощи до мягкости.
- Добавь печень и жарь 7–10 минут до готовности (внутри она должна быть слегка розовой, но не сырой).

3. Измельчение

- Переложи всё в блендер или измельчитель.
- Добавь оставшееся мягкое масло, соль, перец и специи.
- Взбей до однородной кремовой массы.

4. Остывание

- Переложи паштет в контейнер, накрой и убери в холодильник минимум на 2–3 часа, чтобы он пропитался.

Среда это маленькая пятница!

Приготовим гречку с запеченной грушей, корицей и орехами;
Добавим вареные яйца для сытости - ведь это белок!

Гречка — 60 г (сухая крупа, ~150 г готовой каши)

Груша — 1 шт. (средняя, ~150 г)

Орехи (грецкие, миндаль или фундук) — 20 г
(~горсть)

Яйца — 2 шт.

Щепотка корицы или ванили (по желанию)

Alina Antonova
Nutrition | Health Coach | Wellness

Приготовление:

1. Сварить гречку

- Промой крупу.
- Отвари в воде в соотношении 1:2 (гречка:вода) до готовности (15 минут).

2. Добавить фрукты и орехи

3. Как запечь грушу:

Разрежь на половинки, удали сердцевину.

Выложи на противень, застеленный пергаментом.

При желании посыпь корицей, можно капнуть немного мёда или положить орех в серединку.

Запекай при 180 °C ~15–20 минут (до мягкости).

- Посыпь кашу орехами.

4. Сварить яйца

- Отвари 2 яйца вкрутую (7–8 минут после закипания).

Чем полезен такой завтрак:

- Гречка → медленные углеводы, железо, магний, клетчатка.
- Груша → витамины С, К, клетчатка, мягкое действие на ЖКТ.
- Орехи → полезные жиры, витамин Е, цинк.
- Яйца → белок, витамины группы В, холин (поддержка мозга и печени)

Четверг – ещё чуть-чуть и выходные!

Приготовим чиа пудинг с ягодами или фруктами;

Ролы в рисовой бумаге (птица/креветки, лист салата, огурец, авокадо);

Семена чиа — 2 ст.л.

Молоко (ореховое, кокосовое или
обычное) — 150 мл

(Молоко можно заменить на йогурт!)

Ягоды или фрукты — горсть

По желанию: 1 ч.л. мёда

Alina Antonova
Nutrition | Health Coach | Wellness

Как сделать проще:

1. Вечером залей чиа молоком (или йогуртом) прямо в баночке или стакане.
2. Утром просто достань из холодильника, добавь сверху ягоды или кусочки фруктов.
3. Если хочется сытнее → посыпь мюсли или орешками.

Этот завтрак можно и нужно приготовить с вечера предыдущего дня, поэтому его можно адаптировать под самое busy утро!

Лайфхак: можно сразу сделать несколько баночек на 2–3 дня.

Роллы в рисовой бумаге (лайт-версия)

Рисовая бумага — 2–3 листа

Курица (варёная/гриль) или креветки — 100 г

Лист салата — 2 шт.

Огурец — ½ шт.

Авокадо — ½ шт.

Alina Antonova
Nutrition | Health Coach | Wellness

Как сделать проще:

1. Не замачивай каждый лист по отдельности в тарелке — просто смочи рисовую бумагу под краном и положи на доску. Через 20–30 секунд она станет мягкой.
2. Выложи сразу готовые ингредиенты (кусочки огурца, авокадо, зелень, мясо/креветки).
3. Сверни рулетиком.

Варианты «намазки» для рисовой бумаги:

1. Хумус
 - Нежная текстура, хорошо сочетается с овощами и курицей.
2. Йогуртовый соус (греческий йогурт + лимон + чеснок/зелень)
 - Лёгкий, освежающий, снижает калорийность.
3. Паштет (например, печёночный)
 - Если хочется более сытный вариант.
4. Ореховый соус (арахисовая паста + соевый соус + немного воды/лимонного сока)
 - Для «азиатской» версии роллов с креветками или курицей.
5. Авокадо-крем (размять авокадо с солью и лимоном)
 - Универсальная намазка, заменяет соус и масло.

Приготовление возможно со
вечера предыдущего дня!

Вариант для Пятницы!

Приготовим творожную запеканку с кокосовым йогуртом; Добавим
любую крупу для сытости;

Ингредиенты (на 2 порции):

Творог (5%) — 250 г

Яйцо — 1 шт.

Йогурт кокосовый — 100 г

Крупа для гарнира (на выбор: гречка, киноа, булгур) — 50 г сухой

Фрукты или ягоды — горсть (для подачи)

Ваниль, корица — по вкусу

Приготовление:

Запеканка

Смешай творог, яйцо

Добавь немного ванили или корицы.

Переложи массу в форму, слегка смазанную
маслом или застеленную пергаментом.

Запекай при 180 °C около 25–30 минут (до
золотистой корочки).

Гарнир

Отвари выбранную крупу (гречку, киноа или
булгур) до готовности.

Можно добавить

- ✓ Клетчатка: яблоко, тыква, морковь, семена
- ✓ Жиры: ложка растительного масла или кокосовая стружка
- ✓ Специи: корица, ваниль, куркума — улучшают отток желчи
- ✓ Подавать тёплой, можно с ложкой кокосового/греческого йогурта

Воскресение!

А что если вафли? Но вафли не простые, а из зелёной гречки!

Ингредиенты (на 3–4 порции):

Зелёная гречка (замоченная на ночь) — 200 г

Яйцо — 2 шт.

Растительное молоко или вода — 100 мл

Оливковое/кокосовое масло/ Масло ГХИ — 1
ст.л.

Соль — щепотка

Подсластитель — по вкусу (для сладкой
версии)

Приготовление:

1. Замочи зелёную гречку на ночь, утром промой.
2. В блендере измельчи гречку с яйцами и молоком/водой до однородного теста.
3. Добавь масло, разрыхлитель, соль, ещё раз взбей.
4. Разогрей вафельницу и слегка смажь маслом.
5. Вылей порцию теста и выпекай до золотистых вафель.

Сладкий вариант → с
ягодами, йогуртом, мёдом или
ореховым маслом.

Несладкий вариант → с
авокадо, яйцом пашот,
слабосолёным лососем,
овощами.

Зелёная гречка — цельный продукт без глютена, содержит растительный белок, сложные углеводы, магний, железо и витамины группы В. Она даёт стабильную энергию без резких скачков сахара.

Полезные намазки на завтрак!

Выбирая намазку из магазина мы употребляем дополнительные калории, жиры и доп. сахара. Но можно приготовить домашнюю, и вот варианты!

Авокадо-крем

Авокадо + лимонный сок + соль + перец.

Можно добавить чеснок или зелень.

Хумус

Нут + тахини + лимон + чеснок + оливковое масло.

Подходит к хлебцам, цельнозерновому хлебу, овощам.

Творожный крем

Творог (5%) + греческий йогурт + зелень + специи.

Вариант с огурцом или сёмгой будет особенно свежим.

Паштет из фасоли или чечевицы

Отварная фасоль/чечевица + оливковое масло + чеснок + специи.

Белковая и очень сытная намазка.

Орехово-зелёный соус

Измельчённые грецкие орехи + петрушка/базилик + йогурт/кефир.

Вкусно к хлебу и овощным роллам.

«ПП намазка» с печенью трески

Ингредиенты:

- Печень трески (в собственном соку) — 100 г
- Яйцо сваренное вкрутую — 1 шт.
- Творог или греческий йогурт — 50 г (для лёгкости и баланса)
- Лимонный сок — 1 ч.л.
- Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу
- Щепотка соли и перца

Как приготовить:

1. Разомни вилкой печень трески и яйцо.
2. Добавь творог или йогурт, лимонный сок и зелень.
3. Перемешай до состояния пасты (можно пробить блендером для нежной текстуры).

«ПП намазка» с тунцом

Ингредиенты:

- Тунец в собственном соку (консерва) — 1 банка (150 г)
- Греческий йогурт или творог — 2 ст.л.
- Огурец свежий (мелко натереть) — ½ шт.
- Лимонный сок — 1 ч.л.
- Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу
- Щепотка соли и перца