Вкусный завтрак готовь с вечера

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: йогурт или кефир
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи(измельчить)

Поставить на ночь в холодильник,утром наслаждаться)

Сэндвич Капрезэ На завтрак

**Ингредиенты:**

Хлеб — 2 куска
Сыра моцарелла — 50 г
Помидор черри — 3 шт.
Базилик — пару листиков

**Приготовление:**

1. На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть вторым кусочком.
2. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде.

Вкусный завтрак готовь с вечера

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: йогурт или кефир
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи(измельчить)

Поставить на ночь в холодильник,утром наслаждаться)

Сэндвич Капрезэ На завтрак

**Ингредиенты:**

Хлеб — 2 куска
Сыра моцарелла — 50 г
Помидор черри — 3 шт.
Базилик — пару листиков

**Приготовление:**

1. На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть вторым кусочком.
2. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде.

Сырники

Калорийность на 100 г: 106 ккал

**Ингредиенты:**

Обезжиренный творог — 600 г
Яйцо — 1 шт.
Белок — 1 шт.
Мед — 1–2 ст. л.
Ванилин — по вкусу
Овсяная мука — 1 ст. л. (можно перемолоть овсяные хлопья блендером или кофемолкой);
Рисовая мука — 1–2 ст.л. для обваливания

**Приготовление:**

1. Все ингредиенты, кроме рисовой муки, перемешать и дать постоять 20-30 минут.
2. Духовку прогреть до 180 градусов.
3. Брать ложкой по шарику творожной массы, обваливать в рисовой муке и выкладывать на пекарскую бумагу (для формования я использую круглую формочку для печенья).
4. Печь до зарумянивания около 15 минут.

Очень полезные овсяные блинчики на завтрак!
на 100грамм - 61.63 ккал Б/Ж/У - 2.44/2.24/8.49

**Ингредиенты:**
Хлопья овсяные 1 стакан
Молоко ½ л
Вода ½ л
Яйцо куриное 1 г
Сахарозаменитель - по вкусу

**Приготовление:**
1. Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить хлопья, сварить жидкую овсяную кашу.
2. Дать каше остыть до комнатной температуры и перетереть ее вилкой. Добавить соль, сахарозаменитель, яйцо, хорошо перемешать и выпечь на горячей сковороде тонкие блины.

Приятного аппетита!

Яйца в помидорах на завтрак!
на 100грамм - 69.41 ккал Б/Ж/У - 4.98/4.06/2.93

**Ингредиенты:**
Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом

Как сварить идеальную овсянку и получить максимум удовольствия от обычной каши

Время приготовления: 10 мин.
Количество порций: 1

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 40 г
Жидкость (вода, молоко* или смесь молока и воды) — 300 мл
Соль — щепотка
Банан — 1 шт.
Мед — 1 ст.л.
Грецкие орехи — горсть

Если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

**Приготовление:**

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.
2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.
3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.
4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.
5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.
6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.
7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Простой коктейль на завтрак

70 ккал на 100 г

1 банан
20-300 мл кефира

корица по вкусу

Смешать это все в блендере и пить. Отлично насыщает и притупляет чувство голода.

Рецепты полезного завтрака

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

Какой завтрак самый полезный ? На этот вопрос ответили американские ученые. Тщательно изучив данный вопрос, они разработали 10 рецептов самых полезных завтраков.

1. На первом месте оказалась овсяная каша, в которую неплохо добавлять вместо сахара мед или какие-нибудь свежие ягоды или сухофрукты. В такую кашу можно положить также немного орехов. Овсяную кашу можно варить на молоке или воде - кому как нравится.

2. На втором месте - мюсли с молоком. Вместо молока можно использовать йогурт.

3. Полезен омлет из 1 или 2-х яиц с добавлением свежей зелени.

4. На четвертом месте оригинальный завтрак из обычных овсяных хлопьев. Рецепт прост: 2-3 ч. ложки овсяных хлопьев, 100-150 г натурального йогурта и ягоды по вкусу. Все заложить в блендер и взбить до получения однородной массы, в конце добавить 1-2 ч. ложки льняного масла.

5. Фруктовый салат занял пятое место. Делается он так - порежьте на кусочки банан, апельсин, яблоко и т.п. по собственному вкусу. Заправьте салат лимонным соком и 100 г натурального йогурта.

6. Тем, кому нужно с утра подкрепиться, как следует, американцы предложили шестой вариант завтрака. Возьмите цельнозерновой хлеб и сделайте на нем бутерброд: сначала положите лист салата или ломтик

свежего огурца, а сверху - кусочек отварной курицы или ломтик сыра.

7. Очень полезно есть на завтрак творог. Его можно перемешать со свежими ягодами или фруктами - будет и вкусно и полезно.

8. Необычайно полезна на завтрак гречневая каша с молоком. Ешьте это блюдо, и ваш организм насытится белком и железом.

9. Любителям экзотики американцы предлагают есть на завтрак салат из авокадо. Рецепт: порезать 1-2 спелых авокадо, добавить 1 отварное яйцо или 2 ст. ложки натертого сыра. Такой салат необязательно заправлять маслом, т.к. авокадо достаточно жирный плод.

10. И, наконец, последний десятый рецепт полезного завтрака готовится из банана, яблок и овсянки. Порезать кусочками 1 банан, половинку яблока, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Заправить кефиром по вкусу.

Что касается напитков, то на завтрак лучше пить зеленый чай, свежевыжатый апельсиновый сок или чистую питьевую воду.

Питательный завтрак-Сэндвич с рыбой

**Ингредиенты:**

- хлеб ржаной
- 100 г семги слабосоленой
- 60 г творога нежирного

- 50 г редиса
- 100 г огурцов
- 1/4 луковицы
- соль
- сахар
- лимонный сок
- зелень (укроп, лук зеленый)

**Приготовление:**

Мелко нарезать зелень и укроп и репчатый лук. Добавить творог и размешать (можно блендером).

Хлеб намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги.

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом

**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1 % жирности (около 300 мл)
- 2 столовые ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**

Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!

Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это неважно.

Добавляем столовую ложку льняной муки.

Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок (типа «Золотой Ярлык»), а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!

Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.

Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.

Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.

А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину, и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании можете добавить еще и курагу.

Результат будет на лицо!

* В первые дни с непривычки могут быть интересные ощущения в животе, но потом пройдет. Ваш ЖКТ будет работать как часы.

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА В БАНКЕ: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;

во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год - даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее - см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное - не переполнять банки, иначе они могут "взорваться" от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, - так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер - это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Яйца в помидорах — превосходный завтрак!

На 100 г: 85 ккал

**Ингредиенты:**

Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Овсянка в банке

На 100г. 91ккал,Б/Ж/У 4/2/16

Потрясающий завтрак, который можно приготовить с вечера, а утром наслаждаться этой вкуснятиной! А еще такой завтрак удобно взять с собой!

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья - 1 ст.
Бананы - 1 шт
Молоко 1% - 1 ст.
Вода - 1 ст.
Какао - 1 ст. л
Корица - по вкусу

**Приготовление:**

1.Смешать воду с молоком. Залить смесью овсяные хлопья (лучше всего подойдет геркулес, а не хлопья быстрого приготовления).
2.Добавить корицу и какао, хорошо перемешать. Нарезать ломтиками банан. Выложить в банку слоями: овсянку, банан, овсянку, банан, овсянку.
3.Закрыть крышкой и поставить в холодильник на ночь.

Приятного аппетита!

Простой коктейль на завтрак

70 ккал на 100 г

1 банан
20-300 мл кефира
корица по вкусу

Смешать это все в блендере и пить. Отлично насыщает и притупляет чувство голода.
https://pp.vk.me/c543106/v543106262/42e70/Qei59CsO43o..

Вкусная и полезная подборка завтраков

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Здоровый завтрак: запеченная овсянка
на 100грамм - 118.3 ккал Б/Ж/У - 3.37/5.37/15.01

**Ингредиенты:**
Яблоки - 2 шт
Овсяные хлопья - 75 г
Молоко 1% - 300 мл
Яйцо - 1 шт
Разрыхлитель - 2 ч.л.
Корица - 3 ч.л.
Оливковое масло - 20 мл
Подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**
Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать в миске яблоки, корицу, хлопья, подсластитель, разрыхлитель. Отдельно смешать яйцо, молоко и оливковое масло. Добавить жидкие ингредиенты к сухим и перемешать. Переложить тесто в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут при 180 градусах. Готовую овсянку охладить.

Приятного аппетита!

Яблочный крамбл

на 100 гр- 159 ккал

Яблоки - 420 гр
Овсяные хлопья - 140 гр
Мед - 120 гр
Орешки, сухофрукты- по желанию

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).
Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.
Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр.
Засыпать яблоки овсяной крошкой.
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.
Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.

Полезный десерт: овсяная запеканка с бананами
175 ккал на 100 гр

**Ингредиенты:**
2 стакана овсяных хлопьев
1 чайная ложка порошка для выпечки
2 стакана молока
1 яйцо
3 чайные ложки жидкого меда
2 банана

Способ приготовления:
Разогрейте духовку до 180 градусов.
В отдельной посудине смешайте овсяные хлопья с порошком для выпечки, добавьте молоко, мед и яйцо.
Вылейте в форму, выложите кусочки бананов. Выпекайте 30-40 минут.

Вкусная и полезная подборка завтраков.

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Яичные гнезда на завтрак
Добавь себе

**Ингредиенты:**

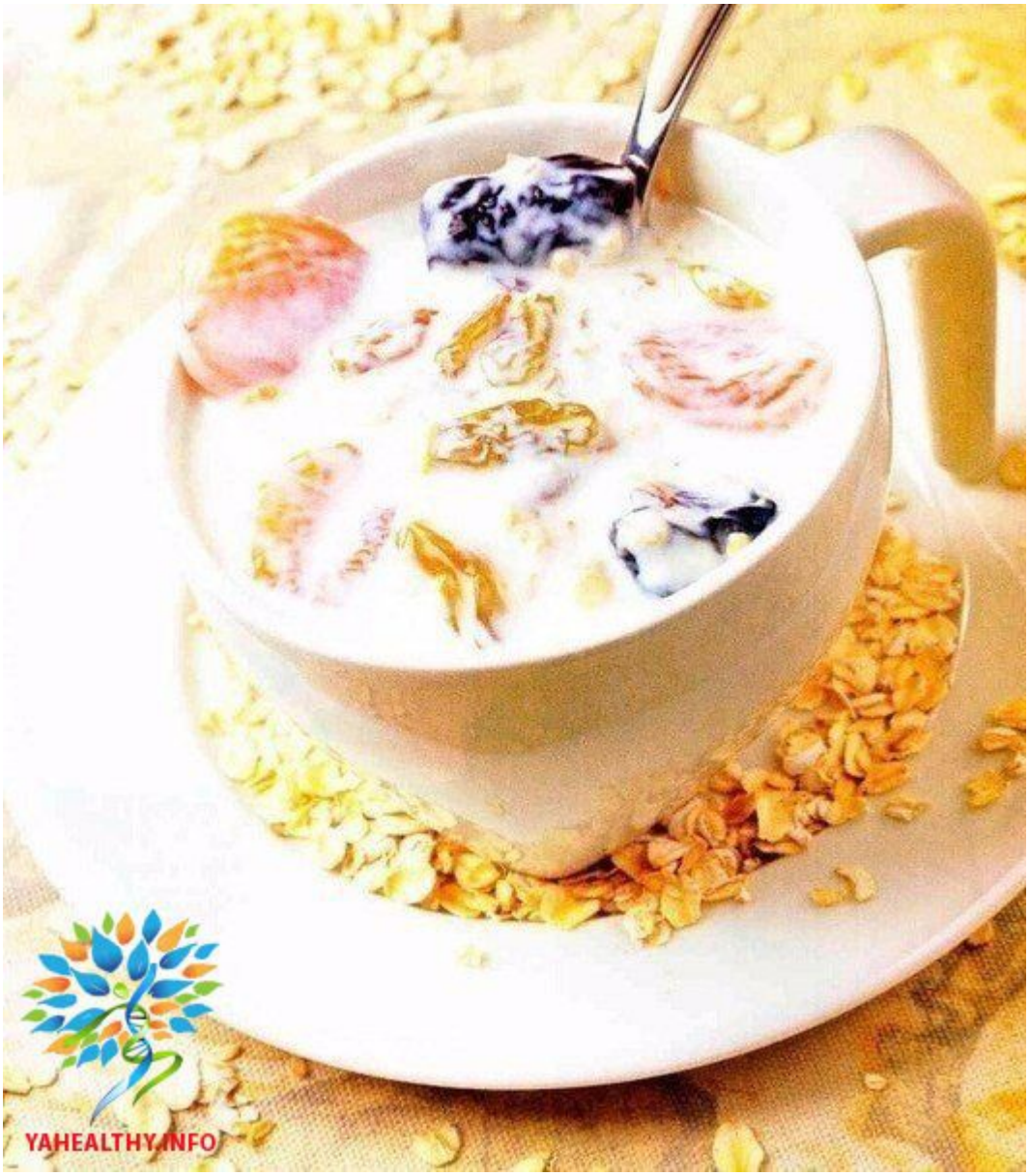
Яйца — 2 шт.
Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Приятного аппетита!




Кефир с сухофруктами и овсяными хлопьями!
Прекрасная идея для завтрака!

Калорийность на 100 гр -100 ккал (в 1 порции - 225 ккал)

- 100 гр - изюма, чернослива без косточек, кураги, инжира (или других сухофруктов)
- 40 гр овсяных хлопьев
- 1 ст. л. меда
- 300 мл кефира 1%

Все сухофрукты тщательно промыть, замочить в кипятке на пол часа (если сухофрукты жесткие).
Набухшие сухофрукты вынуть из воды, обсушить, при необходимости нарезать.
Овсяные хлопья обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета, переложить в миску и смешать с медом (если мед густой, его можно предварительно растопить на водяной бане).
Смешать медовые овсяные хлопья с сухофруктами, залить холодным кефиром. При необходимости

добавить несколько кубиков льда.
Приятного аппетита!

ОВСЯНКА НА ЗАВТРАК – 7 ВКУСНЫХ ИДЕЙ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК

Если овсянка кажется вам слишком скучной, то вы просто не научились ее вкусно готовить. По-моему это самая не скучная из всех существующих каш. Я не большой фанат однообразия, но овсянка на завтрак с яйцами и фруктами – это уже многие месяцы неизменный атрибут моего утра.

Эта каша превосходно сочетается с совершенно разными продуктами (с овощами, творогом, фруктами, сыром), но я больше люблю сладкую овсянку, поэтому подготовила небольшую подборку идей. Если вы еще не знаете, как варить овсянку на завтрак, то вашему вниманию семь сладких вариантов.

1. Овсянка на воде с бананом, орехами и с небольшим добавлением молока

2. Классическая овсянка с изюмом и виноградом на молоке

3. Овсянка с яблоком и корицей на воде

4. Овсянка с персиками на воде

5. Овсяная каша с какао, посыпанная тертым шоколадом

6. Овсяная каша с сезонными ягодами

7. Зимняя овсянка с апельсином

Семь вариантов овсяного завтрака – это всего лишь небольшой пример того, что свой рацион питания можно сделать вкусным и разнообразным. Экспериментируйте, и меняйте свое тело с удовольствием.

ОТЛИЧНЫЙ вариант завтрака!

Сырники с бананом (без сахара)

КБЖУ На 1 сырник ( 70 гр) : К 136.5, Б 7.6, Ж 6.3, У 12.6

**Ингредиенты:**
1. Творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
2. Яйцо целое - 1 шт
3. Мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
4. Банан - 1 небольшой
5. Масло подсолнечное - 15.0 грамм
7. Изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не расчитаны).

**Приготовление:**

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:
- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира (я взяла 9% только потому, что он был в холодильнике),
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Яблочный крамбл

на 100 гр- 159 ккал

Яблоки - 420 гр
Овсяные хлопья - 140 гр
Мед - 120 гр
Орешки, сухофрукты- по желанию

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).
Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.
Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр.
Засыпать яблоки овсяной крошкой.
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.
Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.

ИДЕЯ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Протеиновые блинчики за несколько минут

БЖУ на 100 гр: 8/ 3/ 17
Ккал на 100 гр: 126

Вам понадобится:

1. 2 яйца
2.1 банан
3. Несколько ложек измельченной овсянки
4. Сах.зам

Способ приготовления:

Все хорошенько перемешать до однородной массы, добавить сах.зам по вкусу и выпекать на сковороде с антипригарным покрытием.

Приятного аппетита!

Простой коктейль на завтрак

70 ккал на 100 г

1 банан
20-300 мл кефира
корица по вкусу

Смешать это все в блендере и пить. Отлично насыщает и притупляет чувство голода.

Питательный завтрак-Сэндвич с рыбой

**Ингредиенты:**

- хлеб ржаной
- 100 г семги слабосоленой
- 60 г творога нежирного
- 50 г редиса
- 100 г огурцов
- 1/4 луковицы
- соль
- сахар
- лимонный сок
- зелень (укроп, лук зеленый)

**Приготовление:**

Мелко нарезать зелень и укроп и репчатый лук. Добавить творог и размешать (можно блендером).

Хлеб намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги.

Яичные гнезда на завтрак
Добавь себе

**Ингредиенты:**

Яйца — 2 шт.
Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Приятного аппетита!

Гранатовый йогурт к завтраку

На 100 г готового продукта:

белки г: 4.6
жиры г: 10.6
углеводы г: 21.7
калорийность ккал: 184

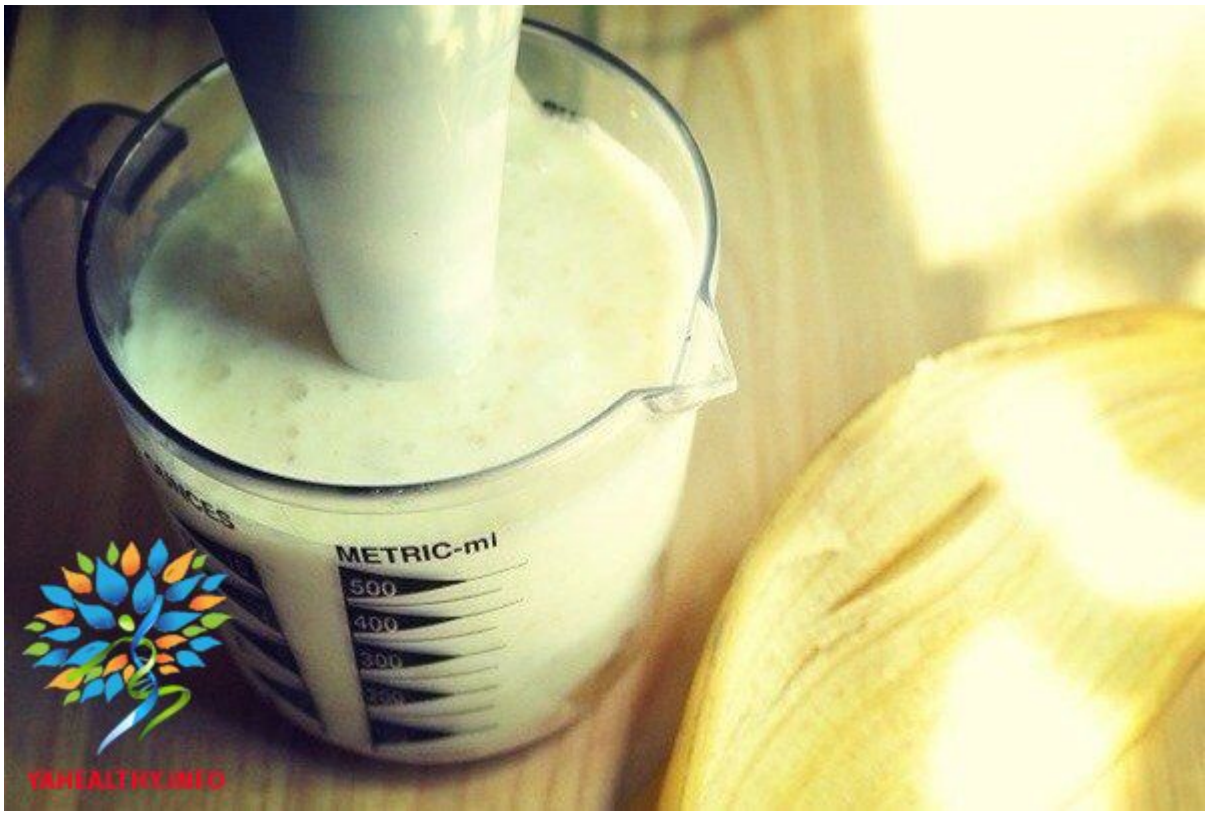
Необходимо подготовить:

натуральный йогурт – 250 мл;
гранатовый сок – 2 ст.л;
мед – 1 ч.л;
мюсли – 1 ст.л;
семечки – 1 ч.л.
зерна граната.

Как будем готовить:

1. Соединить йогурт, мед, гранатовый сок, тщательно перемешать до получения однородной массы.

2. Выложить йогурт в миску, сверху присыпать мюсли и семечками. Украсить зернами граната.




Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Овсяноблин.
Когда (учёт с любой начинкой): дополнение к завтраку/дообеденный перекус/полдник.
Калорийность : 90

Ингредиенты
овсянка — 4 ст. л
яйца куриные — 3 шт (или 1 желток, 4 белка)
молоко — 3 ст. л

Приготовление
Овсянку размолоть в муку, смешать с яйцами и молоком.
Немного посолить.
Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.
Можно завернуть в блинчик мёд, творог с ягодами, мягкий сыр с фруктами, фарш с зеленью и т.д. и носить с собой на перекус.

Приятного аппетита!

Нежные ленивые вареники в завтраку

100 грамм 95 калорий

- Творог однородный 5% (протертый) – 500 г
- Мука – 1 чашка (объем чашки 0,25 л)
- Яйцо – 2 шт.
- Сахар – 50 г
- Масло сливочное – 50 г
- Специя: Ванилин – 0,5 г
- Соль по вкусу для варки
- Сметана для подачи

Если творог неоднородный, пропустите его через мясорубку или протрите через сито. Затем добавьте к нему яйца, сахар и ванилин. Тщательно перемешайте. Постепенно добавьте просеянную муку. У вас получится тесто.
Посыпьте стол мукой и раскатайте тесто в форме колбаски 2,5 см в диаметре. Нарежьте ее поперек на кусочки 1,5 см шириной (можете из теста скатать шарики или придать любую другую форму, какую Вам подскажет фантазия).
Закипятите в кастрюле подсоленную воду и положите в нее вареники (кидайте каждый по отдельности, чтобы не слиплись). Когда вода снова закипит и вареники всплывут наверх, можете их вытаскивать шумовкой.
Подача. Готовые вареники выложите на тарелку, положите кусочек масла. Подавайте горячими со сметаной.

Приятного аппетита!

Пирог из лаваша с сыром и зеленью

*198 ккал на 100 г*

Сыр твердый 250 г
Кефир 1 стакан
Лаваш армянский 2 штуки
Яйцо 2 штуки
Укроп 1 пучок
Петрушка 1 пучок

1 Сыр натереть на терке и смешать с мелкопорезанной зеленью. Сырые яйца перемешать с кефиром. Затем смешать все ингредиенты вместе. Они будут начинкой пирога.

2 Листы лаваша смазать кефиром. Форму (примерно 20 Х20 см) смазать маслом. Положить в нее лист лаваша так, чтобы края равномерно свисали. Сверху положить второй лист.

3 Выложить половину начинки в форму, накрыть ее свисающими краями первого листа в форме конверта. Затем сверху выложить оставшуюся начинку и накрыть свисающими краями второго листа лаваша.

4 Завернутый пирог полить оставшимся кефиром.

5 Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на полчаса, пока пирог не подрумяниться.

Французский завтрак

На 100 гр.-50 ккал.
Состав:
1.Хлеб белый-3 шт.
2.Молоко-½ стакана.
3.Бананы-½ штуки.
4.Кардамон-1 штука.
**Приготовление:**
1. Молоко, кардамон и мякоть банана смешать в блендере.
2. Кусочки хлеба или булки обмакнуть в получившуюся смесь с обеих сторон и запечь в духовке.
Приятного аппетита!

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

30 рецептов здорового завтрака, который можно сделать вечером.

Полезная овсяная каша
Многим из нас катастрофически не хватает времени по утрам, но начинать свой день со здорового и полезного завтрака не так сложно, как кажется. Здесь представлены 30 рецептов, с помощью которых вы легко приготовите блюда накануне вечером. Так вы сможете начать свой день наилучшим образом. Наслаждайтесь!
1. Пудинг со свежим бананом, корицей и семенами чиа
Пудинг с семенами чиа – это прекрасный способ, чтобы начать свой день, и его очень легко приготовить. Чиа содержат огромное количество питательных веществ, антиоксиданты, много белка, благодаря которому вы долго не будете ощущать чувство голода. Пудинг можно приготовить в стеклянных баночках и хранить на протяжении нескольких дней.

2. Яблочные маффины с киноа
Яблочные маффины с киноа
Киноа содержит много белка и сложных углеводов с низким гликемическим индексом, которые, как говорят, хорошо для снижения веса. Эти вкусные маффины можно сделать заранее, также их можно приготовить сразу много и хранить в морозилке.

3. Фриттата из весенних овощей и картофеля
Просмотрите эту статью для того, чтобы понять, насколько хорошо есть на завтрак яйца. Фриттата считается одним из простых способов добавить яйца в свой рацион. Этот рецепт включает в себя спаржу и картофель, но можно смело экспериментировать со вкусом и добавлять такие ингредиенты, как листья шпината, грибы, кабачки, сладкий картофель, сыр Фета – все, что позволит ваша фантазия.

4. Чернично-гречневые кексы с семенами чиа

Удивительный создатель этих превосходных кексов для завтрака сказал о них: «Я создал свой бизнес на том, что придумал самый полезный для здоровья вариант кексов, который я мог. Они питательные, наполненные здоровыми жирами, белками и антиоксидантами». Прекрасно звучит!

5. Зеленый смузи
«Самым действенным способом восполнять минеральный запас считается ежедневное употребление растительных напитков, которые получаются при смешивании сока овощей или фруктов вместе» – говорит Кимберли Снайдер, диетолог и специалист по детоксикации. Именно поэтому зеленые смузи – это идеальный вариант начать свой день. Их очень легко сделать вечером. Просто закиньте все ингредиенты в блендер, смешать, и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Идеально подходит для завтрака или перекуса на ходу.

6. Овсянка на ночь
Рецепт овсянки на ночь чрезвычайно универсальный. Вы можете сверху заправить ее смесью орехов и семян, ягодами, фруктами, натуральным йогуртом, медом, тертым кокосовым орехом – варианты бесконечны. Овсянка славится содержанием множества полезных питательных веществ, включая белок и клетчатку. Она сохраняет ощущение сытости и помогает снизить уровень холестерина.

7. Парфе с йогуртом и мюсли
Йогурт является источником белка и имеет несколько других питательных веществ, включая кальций, витамин B2 и B12, калий и магний. Но обратите внимание, что речь идет про натуральные, а не ароматизированные йогурты, содержащие большое количество сахара и сомнительные наполнители. Используйте домашний йогурт, заправьте им фрукты и мюсли, и получите вкусный, а, главное, полезный завтрак.

8. Запеченные яйца с грибами, шпинатом и сальсой
Приготовление этого блюда отнимет у вас вечером приблизительно 35 минут, оно является идеальным способом добавить в свой рацион зелень. Шпинат и другие зеленые листовые овощи имеют огромное влияние на здоровье кожи, волос, костей, а также обеспечивают организм белком, железом, витаминами и минералами.

9. Кексы из бекона и яиц
Нам очень нравится это блюдо. Его легко приготовить и оно прекрасно подходит для быстрого завтрака или перекуса. Полоску бекона свернуть в кольцо, в отверстие влить взбитое яйцо, посыпать травами и запечь – проще не придумаешь!

10. Кексы со сладким картофелем, капустой и фетой
Это «блюдо в кексе» содержит много белка и овощей. Идеальный здоровый завтрак или перекус, когда вы находитесь вне дома.

11. Гречневый пудинг с малиной и грецким орехом
Диеты, содержащие гречневую крупу, направлены на снижение уровня холестерина и кровяного давления. Положите ее в банку с рисовым или миндальным молоком, добавьте грецкие орехи и малину и наслаждайтесь отличным началом дня.

12. Протеиновый коктейль с ягодной смесью
Этот удивительный рецепт создала Сара Уилсон. Все, что требуется сделать, это смешать в чаше блендера любимые ингредиенты и получить заряд бодрости и энергии.

13. Банановый смузи с овсянкой
Еще один простой рецепт смузи, но на этот раз включающий бананы и овес. Удивительно, насколько полезными могут быть бананы, если мы включим их в рацион. Например, они помогают пищеварению и

деликатно выводят токсины и тяжелые металлы из организма.

14. Палео хлеб
Многим из нас нравятся тосты на завтрак, но зачем соглашаться на белый рафинированный хлеб с малой питательной ценностью, когда можно съесть палео хлеб, набитый фруктами, семенами и орехами.

15. Чаша с черникой, семенами и чиа
Это так просто и так питательно. Просто положите в блендер семена, орехи, финики, йогурт и смешайте их. Затем добавьте сверху другие ингредиенты на свой выбор. Кому-то нравятся ягоды годжи, кому-то черника, орехи, сушеный кокос. Приготовьте это блюдо в стеклянной банке и ешьте на завтрак. Пальчики оближешь!

16. Чернично-банановый хлеб
Приготовление этого хлеба займет у вас вечером приблизительно 1 час 35 минут. Тесто на него можно сделать на скорую руку в то время, как готовите ужин, а оставить в духовке запекаться, пока не закончите вашу еду. Мы вам обещаем, результат оправдает все ожидания! Главное, удержитесь, чтобы не съесть его ночью.

17. Мини-маффины и замороженная фриттата
Еще один отличный рецепт, чтобы использовать формочки для запекания. Просто смешайте все ингредиенты, залейте в порционные формы и запеките. Так легко и просто! Если вы хотите, то можно сделать больше маффинов и хранить их в холодильнике.

18. Полента с апельсинами
Полента – это низкоуглеводное блюдо, богатое витамином А и С, что делает его отличным источником кератина, лютеина и зеаксантина. Это блюдо хорошо подавать как горячим, так и холодным, а это значит, что эта полезная еда может быть приготовлена накануне вечером.

19. Шоколадно-арахисовые батончики
Шоколад и арахисовое масло на завтрак? Да пожалуйста! Это замечательное блюдо наполнено орехами и семенами, наполненными белком, клетчаткой, антиоксидантами и жирными кислотами омега-3 и омега-6.

20. Фруктовый салат
Хотите освежиться с утра? Приготовьте фруктовый микс. Перед сном нарежьте любимые фрукты, сложите их в контейнер и поместите в холодильник. Утром просто добавьте йогурт и мюсли.

21. Тост с авокадо и яйцом
Это также очень просто. Вы можете сварить яйца вечером, ночью или даже утром. Затем выложите нарезанные ломтиками авокадо и яйцо просто на хлеб.

22. Буррито
Буррито
Вкусные и легкие закуски очень удобно всегда держать под рукой. Подготовьте ингредиенты вечером и оберните их в цельнозерновую тортилью. Вы можете сделать таких несколько штук, а потом хранить в морозильной камере.

23. Запеченные яйца в сырных чашечках
В статье очень много рецептов из яиц. Мы включили их столько, потому что они легки в приготовлении, вкусные и питательные. В этом рецепте используется лук, помидоры черри и тимьян.

24. Овсяный хлеб с цуккини
Возможно, многим сочетание овсянки и кабачков может показаться немного сумасшедшим, но результатом вы будете приятно удивлены. Кабачок является хорошим источником калия, содержит антиоксиданты и

витамины, которые помогают укреплять иммунитет и предотвращают преждевременное старение. Просто попробуйте!

25. Яйца вкрутую
Яйца, сваренные вкрутую, простое и доступное блюдо. Отварите сразу несколько штук и оставьте в холодильнике на несколько дней. Они являются отличным источником белка.

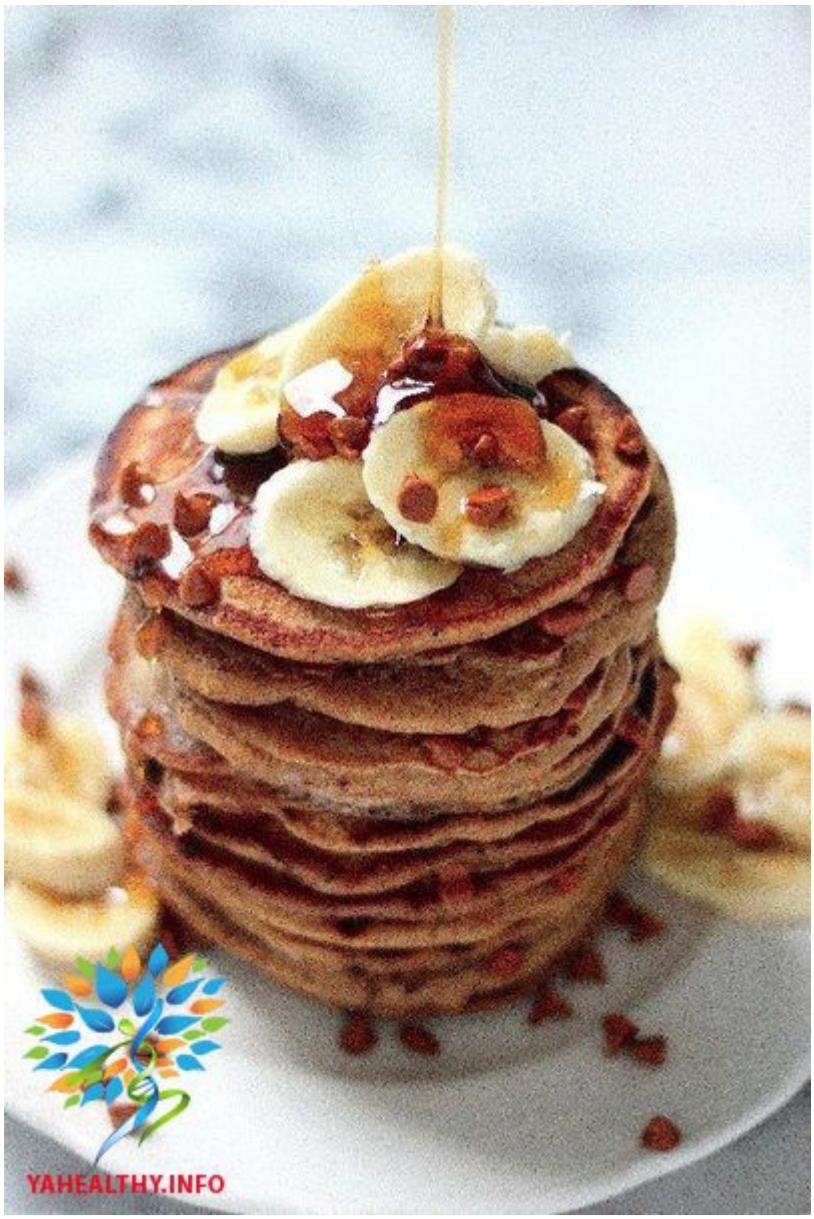
26. Мультизерновая каша в мультиварке
Многие используют для приготовления разных блюд мультиварку, так как это быстро и легко. Но совсем немногие используют ее для приготовления завтрака. Положите в мультиварку овсянку, семена, фрукты и молоко накануне вечером, включите режим «отложенный старт» и наслаждайтесь прекрасным горячим блюдом с самого утра.

27. Фруктовый пирог с корочкой
Фруктовый пирог с корочкой
Подготовка этого простого и вкусного рецепта займет всего несколько минут. Он похож на яблочный крамбл, корочка которого осыпается. Он выглядит забавно, но на самом деле является здоровой альтернативой многим блюдам. Почему бы не приготовить его накануне вечером и не попробовать на завтрак? Добавьте к нему йогурт и ягоды.

28. Банановый десерт с йогуртом и вареньем
Эта полезная смесь на половинке банана – прекрасный здоровый завтрак. Сверху банана выложен натуральный йогурт, кокос, мюсли, мед и немного варенья.

29. Пудинг из авокадо
Авокадо содержит огромное количество здоровых жиров и является отличным источником калия. Оно богато содержанием витамина К, В, С и Е. Исследования показывают, что у них есть и множество других преимуществ, которые включают снижение уровня холестерина, снижение риска диабета, способствуют похудению и являются профилактикой рака.

30. Ягодный завтрак с киноа
Ягоды и киноа являются идеальным сочетанием для завтрака. Для приготовления этого отличного блюда используйте только натуральный йогурт, достаточно жирный, ведь его жиры полезны и питательны.
Ягодный завтрак с киноа
Не отказывайте себе в удовольствии начинать новый день полным сил и энергии. Готовьте вместе с нами и не забывайте делиться своими впечатлениями в комментариях.




Отличный вариант для завтрака!!!

Банановые панкейки

БЖУ на 100 гр: 8/ 4/ 12
Ккал на 100 гр: 115

**Ингредиенты:**

- 1 большой банан
- 2 яйца

Способ приготовления:

Взбить яйца. Отдельно пюрировать банан. Затем смешать обе части. Выпекать на сухой сковороде без масла.
Подавать с натуральным йогуртом и ягодами.

Приятного аппетита!

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом

**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1 % жирности (около 300 мл)
- 2 столовые ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**

Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!

Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это неважно.

Добавляем столовую ложку льняной муки.

Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок (типа «Золотой Ярлык»), а не

растворимый напиток с сахаром и другими добавками!

Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.

Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.

Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.

А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину, и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании можете добавить еще и курагу.

Результат будет на лицо!

* В первые дни с непривычки могут быть интересные ощущения в животе, но потом пройдет. Ваш ЖКТ будет работать как часы.

Сэндвич Капрезэ

**Ингредиенты:**

Хлеб — 2 куска
Сыра моцарелла — 50 г
Помидор черри — 3 шт.
Базилик — пару листиков
Несколько листиков базилика

**Приготовление:**

1. На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть вторым кусочком.
2. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде.

Коктейль на завтрак!

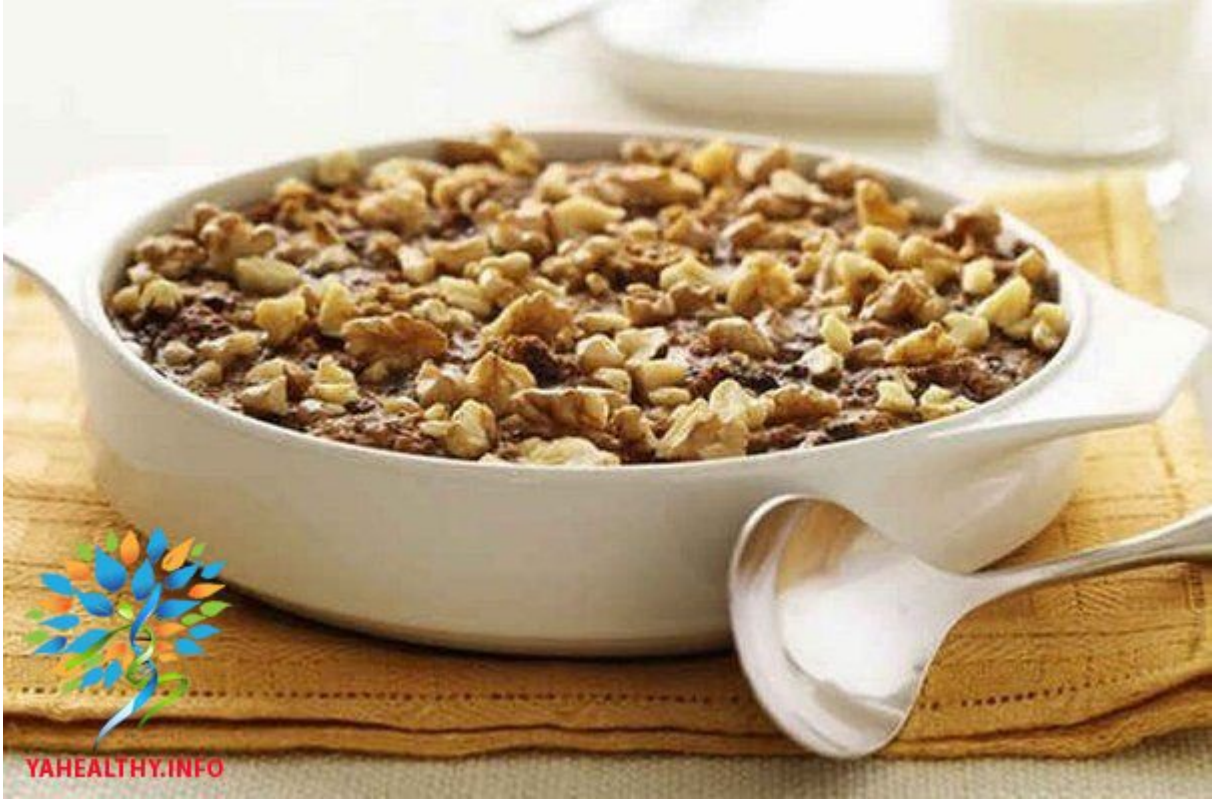
Простой в приготовлении, вкусный и питательный, что очень важно для утра!

**Ингредиенты:**

Банан — 2 шт.
Творог — 3 ст. л.
Молоко — 50-100 г

**Приготовление:**

Сбить в блендере, вылить в стакан и наслаждаться!!!




Английский завтрак в микроволновке

Хлопья овсяные — 0,5стакана
Молоко — 0,5стакана
Вода (кипяток) — 0,5стакана
Курага — 2-3шт.
Изюм — 1ст.л.
Мед (жидкий) — 1 ч.л.
Орехи (любые) — 1 ч.л.
Соль (по вкусу)

1. Изюм и курагу кладем в тарелку, которую можно использовать в микроволновой печи.
2. Насыпаем овсяные хлопья.

3. Наливаем полстакана холодного молока (можно и без молока!).
4. Затем полстакана крутого кипятка, перемешиваем и в микроволновку на 2 мин. Опять мешаем закипевшую смесь и еще на 1 мин в печь.
5. Добавляем соль и ложечку меда.
6. Посыпаем молотыми орехами.

Блинчики на завтрак!
на 100грамм - 119.77 ккал Б/Ж/У - 5.75/4.02/15.07

**Ингредиенты:**
Тертая тыква 1 стакан
Куриные яйца 2 шт.
Мука цельнозерновая (либо молотая овсянка) 120-150 г
Молоко обезжиренное 250 мл
Сода гашеная 1/3 ч. л
Какао 1 ст. л.
Оливковое масло
Соль, стевия по вкусу

**Приготовление:**

1. Тыква должна быть сладкой, сочной и яркого оранжевого цвета. Чтобы блины были нежнее и вкуснее, лучше натирать тыкву на мелкой терке. Вареная (печеная, обработанная паром) тыква не имеет ярко выраженного вкуса и цвета, который присущ сырому продукту.
2. Выкладываете тертую тыкву в миску, разбиваете яйца, добавляете стевию, соль, соду.
3. Вливаете молоко и каплю оливкового масла.
4. Добавляете муку. Замешиваете блинное тесто – оно должно быть чуть гуще, чем для обычных блинчиков. Тщательно размешивайте комочки – из-за тыквы это несколько сложнее.
5. Несколько столовых ложек теста переливаете в небольшую пиалу. Смешиваете с какао. Если получится очень густая масса, разбавьте небольшим количеством молока. Это будут «жирафьи пятна».
6. Дайте тесту постоять-отдохнуть минут 10-20 – за это время клейковина в муке набухнет, тесто станет более тягучим, объемным, удобным в работе. Хорошо разогреваете сковородку, слегка смазываете ее маслом в дальнейшем вполне достаточно того количества масла, которое вы добавили при замесе. Однако бывает, что блины прилипают и рвутся, тогда нужно смазывать сковородку перед каждой новой порцией теста. Выливаете на разогретую сковородку несколько ложек основного, желтого теста. Равномерно распределяете его по всей поверхности, а потом быстро капаете по поверхности блинчика коричневым тестом, имитируя пятна на шкуре жирафа. Жарите блины с двух сторон до золотистой корочки.
7. Снимаете, складываете блины из тыквы стопкой и подаете с йогуртом или медом.

Приятного аппетита!

Вкусный завтрак готовь с вечера

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: йогурт или кефир
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи(измельчить)

Поставить на ночь в холодильник,утром наслаждаться)

Самая вкусная ленивая низкокалорийная овсянка в мире: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год — даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее — см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное — не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, — так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка

разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер — это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Банановая овсянка

• 100 г 61 ккал • Б 2 • Ж 2 • У 7 •

400 мл молока
5 ст л овсянки с большой горкой
1 банан
несколько капель ванильного экстракта

На дно кастрюльки нальем чуть-чуть воды (этот шаг необходим, чтобы удостовериться, что молоко не пригорит), а затем заливаем молоко. Доводим до кипения, добавляем овсяные хлопья, перемешиваем и готовим минут 15-20 на среднем огне, пока они не разварятся. Хорошенько разминаем банан вилкой, снимаем кашу с плиты и вмешиваем к ней банан.

Накрываем кастрюльку крышкой и даем настояться еще 5 минут прежде чем подавать

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом

Как сварить идеальную овсянку и получить максимум удовольствия от обычной каши

Время приготовления: 10 мин.
Количество порций: 1

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 40 г
Жидкость (вода, молоко* или смесь молока и воды) — 300 мл
Соль — щепотка
Банан — 1 шт.

Мед — 1 ст.л.
Грецкие орехи — горсть

Если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

**Приготовление:**

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.
2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.
3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.
4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.
5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.
6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.
7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Простой коктейль на завтрак

70 ккал на 100 г

1 банан
20-300 мл кефира
корица по вкусу

Смешать это все в блендере и пить. Отлично насыщает и притупляет чувство голода.

Яйца в помидорах
на 100грамм - 70.56 ккал Б/Ж/У - 5.03/4.09/3.05

**Ингредиенты:**
Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Шоколадно - банановая каша

*Порция: 150 гр (198 ккал в 1 порции)

Ингредиенты (на 2-3 порции):
• Спелый банан — 1 шт (250 гр);
• Какао — 1 столовая ложка (15 гр);
• Молоко обезжиренное — пол стакана (150 гр);
• Овсяные хлопья — 10-13 столовых ложек без горки (60-70 гр).

Рецепт приготовления:

• Все ингредиенты, кроме овсянки, взбиваем в блендере до однородной массы.
• Затем, полученной молочной смесью заливаем овсянку. Даём настоятся 5-7 минут. По желанию, украшаем свежими ягодами или фруктами. Приятного аппетита!

Овсяноблин
Когда (учёт с любой начинкой): дополнение к завтраку/дообеденный перекус/полдник.
Калорийность : 90

Ингредиенты
овсянка — 4 ст. л
яйца куриные — 3 шт (или 1 желток, 4 белка)
молоко — 3 ст. л

Приготовление
Овсянку размолоть в муку, смешать с яйцами и молоком.
Немного посолить.
Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.
Можно завернуть в блинчик мёд, творог с ягодами, мягкий сыр с фруктами, фарш с зеленью и т.д. и носить с собой на перекус.

Приятного аппетита

Овсянка в банке с йогуртом и фруктами

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления) — 50 г
Йогурт без наполнителей — 100 г
Молоко обезжиренное — 100 мл
Стеклянная банка с крышкой — 0,5 или 0,4 л
Сахар (сахзам) — по вкусу
Фрукты, ягоды — по вкусу

**Приготовление:**

1. Собрать все ингредиенты, кроме фруктов.
2. Закрыть банку крышкой и встряхнуть, чтобы соединить ингредиенты.
3. Добавить сверху фрукты или ягоды, слегка перемешать.
4. Плотно закрыть банку и поставить в холодильник на ночь.

За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Вкусный завтрак готовь с вечера

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: йогурт или кефир
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи(измельчить)

Поставить на ночь в холодильник,утром наслаждаться)

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

Творожный завтрак чемпионов, спортсменок и просто красавиц!
на 100грамм - 68.45 ккал Б/Ж/У - 7.23/1.04/7.4

**Ингредиенты:**
Творог обезжиренный 200 г
Кефир обезжиренный 200 мл
Банан 1 шт.
Киви 2 шт
Яйцо 1 шт.
Разрыхлитель 1 щепотка
Стевия

**Приготовление:**
1. Смешать творог, кефир, яйцо, разрыхлитель и стевию
2. Все тщательно перемешать
3. Киви и банан очистить и порезать кружочками
4. Аккуратно соединить фрукты и творожную массу
5. Выпекать 35 - 40 минут при температуре 180 градусов.

Приятного аппетита!

Овсяная каша с корицей и яблоками

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 50 г
Яблоко — 1 шт. 150 г
Мёд — 2 ч.л.
Грецкие орехи — 30 г
Корица

**Приготовление:**

1. Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины.
2. Режем на небольшие кусочки.
3. Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке.
4. Я добавляю 250мл воды и варю на небольшом огне до кипения:
5. Выкладываем в тарелку.
6. Добавляем мёд.
7. Посыпаем яблоками.
8. Посыпаем орехами и корицей. Наслаждайтесь!

Вкусный завтрак. Тыква запеченная, с творогом и изюмом.

Б*Ж*У*Ккал на 100 гр *6.3 *3.1 *15.24 *106.76

Для одной порции нам понадобится:
мякоть тыквы 100 г,
творог 3 столовые ложки,
изюм 1 чайная ложка,
мед 2 чайные ложки (по желанию)

Нарежьте тыкву кубиками, положите в форму для запекания. Накройте фольгой и запекайте при температуре 200 градусов 10 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 5 минут. Далее добавьте творог, цукаты и перемешайте. По желанию полейте медом.

что бы было как на фото, тыкву трите на терке и укладывайте все слоями перед запеканием.

Приятного аппетита!

Интересная овсянка!

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г
Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст.л.
Орехи — по вкусу

**Приготовление:**

1. 1 слой:овсяные хлопья
2. 2 слой:йогурт или кефир
3. 3 слой:бананы
4. 4 слой:джем или арахисовая паста
5. 5 слой:грецкие орехи(измельчить)
6. Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Диетический завтрак: запеканка с брокколи и моцареллой

**Ингредиенты:**

- брокколи – 300 г
- яйца куриные – 4-5 шт.
- молоко – 100 мл
- петрушка – 2-3 веточки
- моцарелла – 100 г
- оливковое масло – 3 г (только для смазывания формы)
- соль (желательно взять морскую) и специи – по вкусу

**Приготовление:**

Чтобы брокколи в запеканке получилась мягкой и нежной, ее желательно проварить на среднем огне 5 минут. Предварительно разделяем пучки на соцветия. После варки сливаем воду и остужаем.
Варим брокколи

Яйца с молоком взбиваем вилкой или при помощи погружного блендера. Добиваемся однородности яичной смеси.

Добавляем молоко. Перемешиваем до однородной консистенции

Зелень промываем и мелко рубим, а моцареллу нарезаем небольшими кусочками.

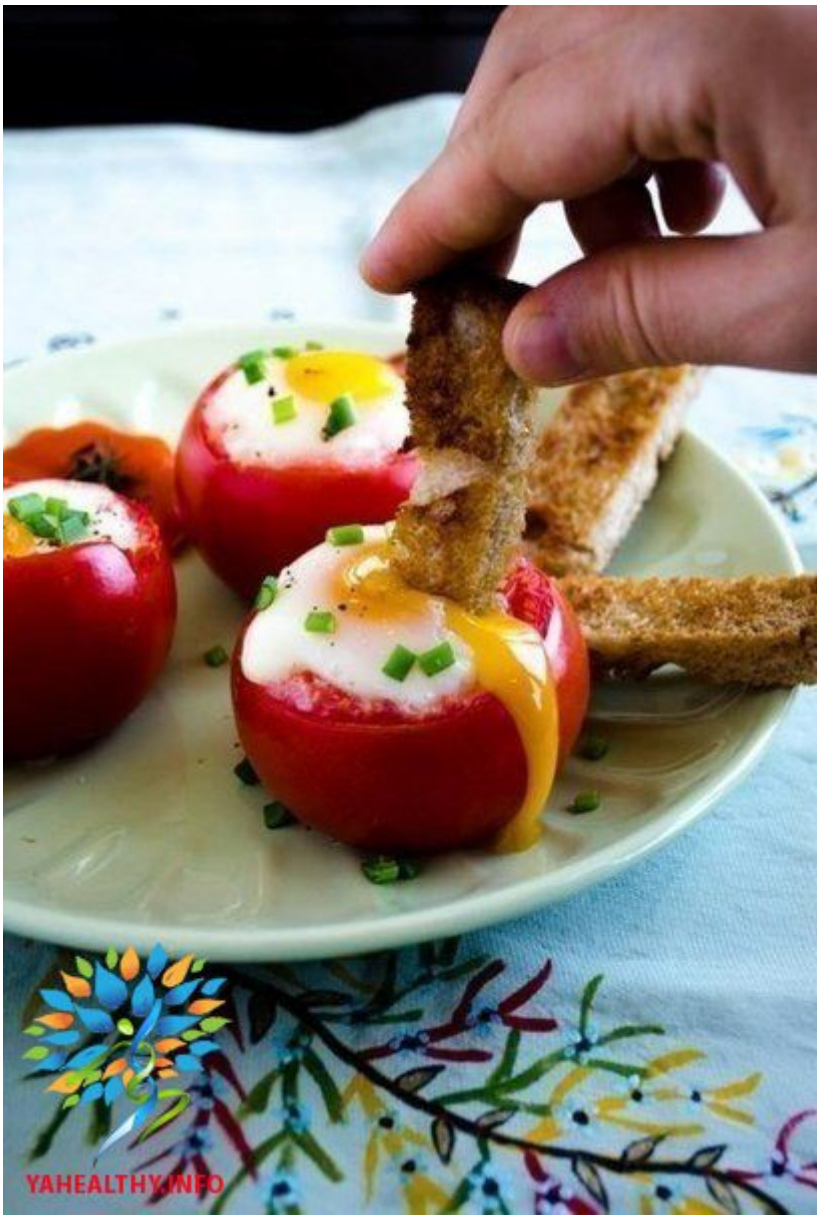
Нарезаем моцареллу. За это время брокколи уже остыла, выкладываем ее в смазанную маслом жаропрочную форму (например, глиняную), посыпаем зеленью и добавляем моцареллу.

Складываем в горшочек брокколи и моцареллу. Затем заливаем все яично-молочной смесью, но не до краев посуды, а оставляя немного места для «роста» запеканки. Заливаем яйцами

Смесь отправляем в духовку на 20-25 минут, выставляем температуру 180С. Готовую запеканку можно подавать в посуде, в которой она готовилась или порционно, нарезав на кусочки.
Запеканка из брокколи готова

Как видите, изумрудный цвет брокколи сохранился, а все потому, что варилась капуста в большом количестве подсоленной воды не более 5 минут без крышки. Попробуйте приготовить это диетическое

блюдо по нашему рецепту, чтобы получить вкусно-полезный завтрак или обед без лишних калорий.




Яйца в помидорах - превосходный завтрак!
85 ккал на 100 гр

**Ингредиенты:**
3 помидора
3 чайных ложки сливочного масла
3 яйца
соль и перец
зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый положите по чайной ложке масла. Вбейте туда яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25-30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком. Подавайте горячими с хлебом или хлебными палочками.

Приятного аппетита!

10 самых полезных завтраков, за которые организм скажет вам "спасибо".

1. Овсянка с черникой и миндалем. С точки зрения сбалансированного питания - это прекрасное начало дня. Добавьте в овсянку размороженную чернику, тертый миндаль, посыпьте все корицей и положите немного меда. Эти продукты богаты питательными веществами, протеином и клетчаткой.

2. Мюсли. Добавьте ягод, йогурта или молока, и полноценный завтрак готов!

3. Яичница с зеленью или омлет с овощами. Этот завтрак походит для тех, кто любит утром сытно поесть. Кроме ощущения сытости, яйца обеспечат вас белком и витамином Е.

4. Свежие ягоды, овсянка и йогурт. С помощью блендера смешиваем все ингредиенты и добавляем две

чайные ложки масла льна.

5. Фруктовый салат. Порежьте немного яблока, дыни, апельсина, груши, банана, добавьте винограда и ягод. Далее порезанные фрукты следует полить соком лимона и йогуртом.

6. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба, листа салата, куриного мяса и нежирного твердого сыра. Никакой колбасы, вчерашней запеченой курицы или свинины, ветчины и белого хлеба!

7. Творог и фрукты. К нежирному творогу добавьте по вкусу любых фруктов: подойдут яблоки, цитрусовые, ягоды.

8. Гречневая каша с молоком. Гречка - прекрасный диетический продукт. Кроме того, она кладезь растительного белка и важных для нашего организма микроэлементов.

9. Сытный салат из авокадо: нарезать пару плодов авокадо, добавить отварное яйцо и тертый сыр и не заправлять. Результат: много витаминов, калорийно и питательно.

10. Смесь из половинки банана, трети большого яблока и столовой ложки овсяных хлопьев. Залить смесь 200-250 г кефира.

Самая вкусная ленивая низкокалорийная овсянка в мире: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год — даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные

ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее — см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до

2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное — не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, — так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер — это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Самый полезный завтрак: 5 рецептов утренней каши, которые вы еще не пробовали

1. Пшенная каша с тыквой - вкусный и питательный завтрак, который согреет вас зимним утром!
на 100 грамм -83 ккал белки -3 жиры -1 углеводы - 16

**Ингредиенты:**

• 400 г тыквы
• 1 стакан пшена
• 3 стакана обезжиренного молока
• соль

**Приготовление:**

Тыкву очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками, пшено промыть 3-4 раза. Залить тыкву молоком, посолить, довести до кипения. Всыпать пшено, уменьшить огонь, варить 30 минут, время от времени помешивая. Переложить в горшок (или изначально готовить в чугунке), закрыть крышкой и запекать в духовке ещё 20 минут при температуре 150 градусов.

2. Гречневая каша с яйцом
на 100 грамм -124 ккал белки - 5 жиры -3 углеводы -20

Гречневая каша безусловно очень полезна, но что делать, если ее употребление стало обязательной обыденностью? Конечно же нельзя с этим мириться! Ведь еда помимо пользы еще непременно должна приносить удовольствие!
Выход есть! Любимое блюдо можно разнообразить абсолютно нехитрыми компонентами и оно заиграет новыми красками, не потеряв, а даже выиграв при этом в своей полезности

**Ингредиенты:**

• 1 стакан гречневой крупы
• 2 яйца
• 50 г свежей петрушки
• 1 луковица
• Оливковое масло, соль

**Приготовление:**

1. Гречку промыть и обсушить. Обжарить крупу на сухой сковороде в течение 5-7 минут. Гречка должна стать золотистой.
2. Добавить каплю масла, хорошо перемешать. Снять массу с огня, переложить в кастрюлю и залить двумя стаканами кипятка с солью.
3. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и не открывать 15-17 минут.
4. Луковицу порезать соломкой и обжарить.
5. Измельчить вареные яйца и зелень петрушки.
6. Добавить в готовую гречку обжаренный лук, яйца и зелень. Хорошо перемешать.

Приятного аппетита!

3. Овсяная каша с яблоками - отличный вариант для завтрака
на 100 грамм -112 ккал белки - 2 жиры -1 углеводы -22

**Ингредиенты:**

• 50 г овсяных хлопьев
• 60 г обезжиренного молока
• 1 яблоко
• соль

• 15 г меда

**Приготовление:**

1. Яблоко мелко нарезать и поставить в микроволновку на максимальную мощность на 4 минуты.
2. Овсяные хлопья залить кипятком, добавить чуть-чуть соли и варить до выкипания воды, добавить немного молока, перемешать и дать закипеть. Накрыть кастрюльку крышкой и дать каше постоять.
3. Через 5-7 минут добавить в овсянку яблоко, мед и перемешать.

Еще можно добавить в кашу кокосовую стружку, мак, корицу, ванилин, а вместо яблока — взбитую в блендере клубнику или другие ягоды. Или мелко нарезанные сухофрукты — в общем, вариаций много.

4. Диетическая тыквенная каша - идеальна как для завтрака, так и для ужина!
на 100 грамм -34 ккал белки - 1 жиры -0 углеводы - 9

**Ингредиенты:**

• Тыква (0.5 шт.)
• Молоко обезжиренное (1 стакан)
• Мед (2 столовые ложки)
• На свой вкус: орехи, изюм, курага, чернослив

**Приготовление:**

Очистите и порежьте тыкву, сварите (можно на воде), слейте воду, добавьте стакан молока, поварите на маленьком огне еще 5 минут. Когда каша немного остынет, добавьте мед и размешайте. При подаче на стол украсьте блюдо орехами, сухофруктами и т. п.*
Готово, приятного аппетита!

*калории и БЖУ рассчитаны без учета компонентов для подачи

5. Пшенная каша с яблоками и курагой - прекрасный завтрак для тех, кто на диете!
на 100 грамм -108 ккал белки -4 жиры - 1 углеводы -21

**Ингредиенты:**

• 100 г пшенной крупы
• 50 г яблок
• 50 г кураги
• 1 стакан обезжиренного молока
• стевия

**Приготовление:**

1. Промойте пшено 3 раза в горячей воде. Затем залейте его кипящим молоком (разбавьте его в 100 г воды). На маленьком огне доведите кашу до полуготовности.
2. Курагу мелко нарежьте и припустите со стевией в 50 г воды до мягкости.
3. Яблоки очистите, мелко нарежьте и смешайте с курагой.
4. Фруктовую массу добавьте в пшенную кашу и теперь доведите ее до готовности на водяной бане.
5. При подаче можно полить отдельные порции компотом.

Приятного аппетита!

Яйца в помидорах - превосходный завтрак!
85 ккал на 100 гр

**Ингредиенты:**
3 помидора
3 чайных ложки сливочного масла
3 яйца
соль и перец
зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена.

Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый положите по чайной ложке масла. Вбейте туда яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25-30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком. Подавайте горячими с хлебом или хлебными палочками.

Яичные гнезда на завтрак
Добавь себе

**Ингредиенты:**

Яйца — 2 шт.
Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Приятного аппетита!

Коктейль на завтрак!

Простой в приготовлении, вкусный и питательный, что очень важно для утра!

**Ингредиенты:**

Банан — 2 шт.
Творог — 3 ст. л.

Молоко — 50-100 г

**Приготовление:**

Сбить в блендере, вылить в стакан и наслаждаться!!!

Овсянка с яблоками, корицей и медом

На 100 гр- 205 ккал.

1.Овсяные хлопья — 50 г;
2. Яблоко — 1 шт;
3. Мёд — 2 чайные ложки;
4. Грецкие орехи — 30 г;
5. Корица.

**Приготовление:**

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки.Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250 мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.

Овсянка в банке с йогуртом и фруктами

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления) — 50 г
Йогурт без наполнителей — 100 г
Молоко обезжиренное — 100 мл
Стеклянная банка с крышкой — 0,5 или 0,4 л
Сахар (сахзам) — по вкусу
Фрукты, ягоды — по вкусу

**Приготовление:**

1. Собрать все ингредиенты, кроме фруктов.
2. Закрыть банку крышкой и встряхнуть, чтобы соединить ингредиенты.
3. Добавить сверху фрукты или ягоды, слегка перемешать.
4. Плотно закрыть банку и поставить в холодильник на ночь.

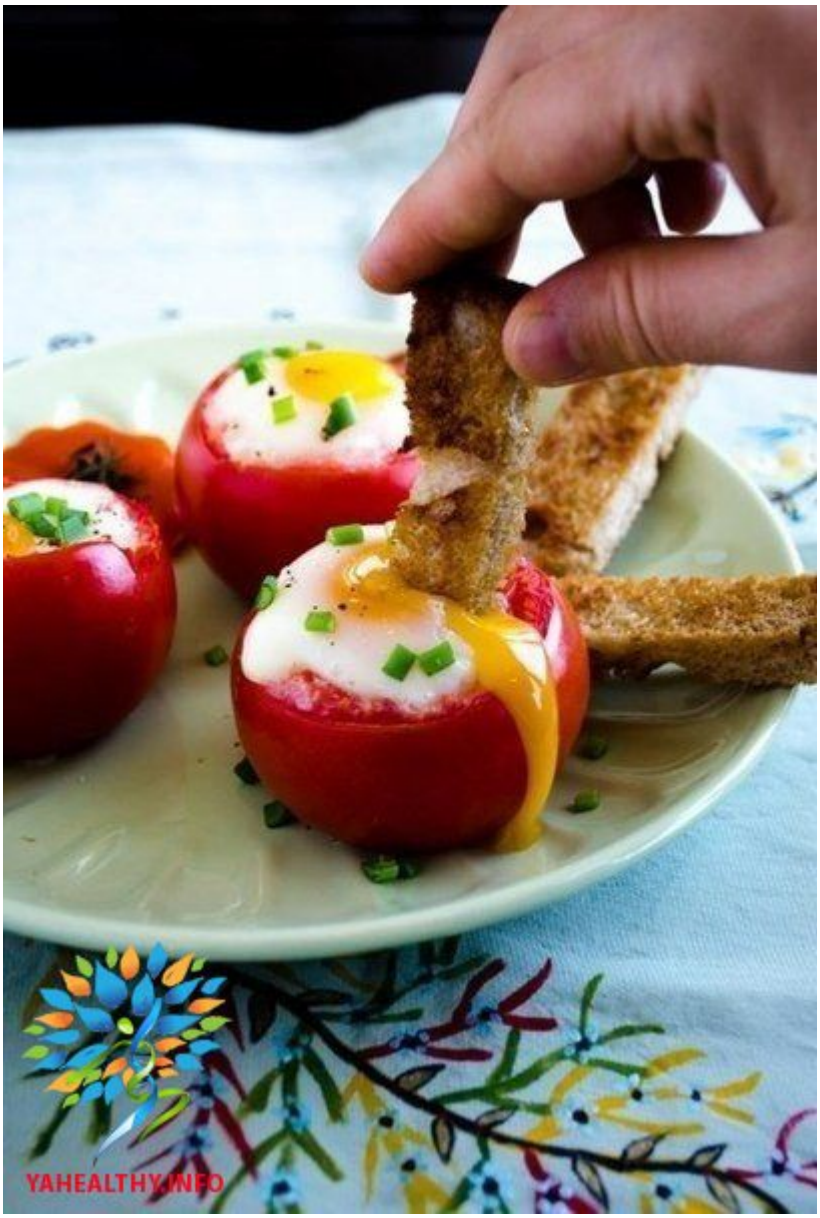
За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Яичный завтрак с овощами: вкусно и просто
на 100грамм - 63.63 ккал Б/Ж/У - 4.29/3.25/4.33

**Ингредиенты:**
Лук репчатый 1 шт.
Яйцо куриное 4 шт.
Перец сладкий красный 1 шт.
Чеснок дольки 2 шт.
Помидоры красные 400 г
Соль, куркума, зира, перец черный
Петрушка 20 г

**Приготовление:**
1. Слегка обжарьте мелко нарезанный лук.
2. Добавьте нарезанный кубиками болгарский перец.
3. Когда перец станет мягким, добавьте измельченный чеснок. Помидоры очистите от кожицы, предварительно опустив в кипяток на 30 секунд, нарежьте кубиками и добавьте в сковороду.
4. Посолите, добавьте специи. Когда смесь закипит, сделайте в ней 4 углубления и в каждое аккуратно вылейте по одному яйцу.
5. Готовьте на небольшом огне до тех пор, пока яйца не будут готовы (степень прожарки выбирайте на свое усмотрение). Каждое яйцо немного посолите и посыпьте свежемолотым черным перцем. Подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

Приятного аппетита




Яйца в помидорах - превосходный завтрак!
85 ккал на 100 гр

**Ингредиенты:**
3 помидора
3 чайных ложки сливочного масла
3 яйца
соль и перец
зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый положите по чайной ложке масла. Вбейте туда яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25-30 минут. Поперчите по вкусу.

Украсьте зеленым луком. Подавайте горячими с хлебом или хлебными палочками.

САМАЯ ВКУСНАЯ ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА В БАНКЕ: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно

наслаждаться полезным завтраком круглый год - даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее - см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;

1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное - не переполнять банки, иначе они могут "взорваться" от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите

замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, - так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер - это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Идея отличного завтрака
Добавь себе

Ленивые вареники: диетический завтрак!
на 100грамм - 170.27 ккал Б/Ж/У - 14.64/3.54/20.07

**Ингредиенты:**
Творог обезжиренный - 200 г
Яйцо - 1 шт
Овсяная мука - 4-6 ст. л
Подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**
Творог смешать с яйцом и подсластителем, потом добавить 4-6 ст. ложек овсяной муки и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты. Подавать с йогуртом.

Приятного аппетита!

Яблочный крамбл

на 100 гр- 159 ккал

Яблоки - 420 гр
Овсяные хлопья - 140 гр
Мед - 120 гр
Орешки, сухофрукты- по желанию

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).
Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.
Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр.
Засыпать яблоки овсяной крошкой.
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.
Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.

САМАЯ ВКУСНАЯ ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА В БАНКЕ: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год - даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее - см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное - не переполнять банки, иначе они могут "взорваться" от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, - так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер - это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.

9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

Овсяноблин + полезная начинка = лучший диетический завтрак!
на 100грамм - 100.08 ккал Б/Ж/У - 5.8/4.88/7.83

**Ингредиенты:**
Овсянка — 4 ст. л.
Яйца куриные — 1 шт.
Молоко — 60 мл.

**Приготовление:**
1. Овсянку размолоть в муку, смешать с яйцами и молоком.
2. Посолить.
3. Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.

Вот 6 очень вкусных идей для начинки:
1. Творожный сыр + слабосолёная форель
2. Отварная курогрудка + помидор + лист салата
3. Творожный сыр + помидор + огурец + лист салата
4. Банан + корица
5. Творог + клубника
6. Творог +банан + грецкий орех

Приятного аппетита!

Самая вкусная ленивая низкокалорийная овсянка в мире: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год — даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные

ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее — см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до

2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное — не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, — так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер — это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом.

Моя любимая овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом. Оказывается, не все умеют сварить простую овсянку так, чтобы она получилась не слишком густой и не слишком водянистой.:)

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 1

Вам потребуется:

40 г овсяных хлопьев
300 мл жидкости (вода, молоко* или смесь молока и воды)**
щепотка соли
1 банан
1 столовая ложка меда
горсть грецких орехов

* "экзотический" вариант овсянки получится, если сварить кашу с добавлением кокосового молока
** если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

Как готовить:

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.

2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.

3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.

4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.

5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.

6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.

7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Мммммм, для меня эта каша вкуснее куска торта. И безусловно полезнее.

Приятного аппетита!

Идеальный творожный завтрак: 5 рецептов вкуснейших сырников!

Сохрани себе!

1. Сырники с изюмом и лимоном (в духовке!)
на 100грамм - 162.46 ккал Б/Ж/У - 10.19/5.55/18.44

**Ингредиенты:**
250 г творога
1 яйцо куриное
5 ст. л. овсяных отрубей
7 ст. л. изюма
цедра 1 лимона
молотая корица и имбирь по вкусу

**Приготовление:**
1. Смешиваем творог, яйцо, цедру и специи, хорошенько растираем (можно измельчить творог блендером).
2. Добавляем заранее замоченный в кипятке или в ароматном чае изюм и отруби, перемешиваем. Если не торопитесь, оставьте тесто на полчасика, чтобы ингредиенты “познакомились”. Ещё нюанс, если творог очень сухой, можно добавить ложку натурального йогурта или молока – тесто должно получиться крутым и липким – таким, чтобы из него можно было слепить традиционные сырники для жарки на сковороде.
3. Утрамбовываем тесто в силиконовые формочки (ничем не смазываем и не присыпаем!) и выпекаем 20 минут при 180–200 градусах (готовность вы почувствуете по тёплому творожному запаху).

4. Достать сырники из формочек. Когда они только из духовки, то очень нежные, могут при резком движении развалиться, потом слегка твердеют.

2. Фитнес-сырники с начинкой
на 100грамм - 133.29 ккал Б/Ж/У - 12.57/1.94/17.48

**Ингредиенты:**
1 яйцо
10 шт. чернослива (вы можете взять и другие сухофрукты)
250 г обезжиренного творога
20 г овсяной муки
1 ч. л. корицы
щепотка соли

**Приготовление:**
Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать.
Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив. Запекать в духовке до готовности.

3. Сырники с грушей (яблоком)
на 100грамм - 166.85 ккал Б/Ж/У - 9.86/4.93/21.21

**Ингредиенты:**
300 г творога
1 яйцо
1-2 груши (яблока)
1 ст. л. сахарозаменителя/мед/стевия
5-6 ст.л. муки (можно заменить молотыми отрубями или протеиновым порошком)
корица (по желанию)

**Приготовление:**
1. Смешать до однородной массы творог, яйцо, сахарозаменитель.
2. Груши/яблоки очистить, порезать маленькими ломтиками, добавить в творожную массу. Туда же насыпать муку.
3. Перемешать. Раскатать "колбасу", нарезать "лепешки", подкорректировать форму и обвалять в муке.
4. Обжарить на небольшом количестве масла с обеих сторон по 2 минуты.

4. Правильные сырники: никакой муки!
на 100грамм - 121.77 ккал Б/Ж/У - 15.27/3.65/8.17

**Ингредиенты:**
240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
25 г яйца (0.5 шт.)
30 г молотых овсяных хлопьев
10 г кокосовой стружки
Стевия по желанию.

**Приготовление:**
Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.

5. Маковые сырники: пусть утро будет вкусным!
на 100грамм - 148.68 ккал Б/Ж/У - 15.35/5.37/9.68

**Ингредиенты:**
300 г обезжиренного творога
1 яйцо
стевия, соль
1,5 ст. л. мака
3 ст. л. с небольшой горкой овсяной муки

**Приготовление:**
Творог разминаем вилкой со стевией, добавляем все остальные ингредиенты.
На присыпанной мукой поверхности формируем колбаску, режем ее на 6 частей, придаем очертания будущим сырникам, обваливаем их в муке и обжариваем на сковороде, слегка смазанной оливковым маслом.

Приятного аппетита!

ИДЕЯ ДЛЯ ЗАВТРАКА

Протеиновые блинчики за несколько минут

БЖУ на 100 гр: 8/ 3/ 17
Ккал на 100 гр: 126

Вам понадобится:
1. 2 яйца

2.1 банан
3. Несколько ложек измельченной овсянки
4. Сах.зам

Способ приготовления:

Все хорошенько перемешать до однородной массы, добавить сах.зам по вкусу и выпекать на сковороде с антипригарным покрытием.

Приятного аппетита!

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом

**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1 % жирности (около 300 мл)
- 2 столовые ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**

Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!

Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это неважно.

Добавляем столовую ложку льняной муки.

Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок (типа «Золотой Ярлык»), а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!

Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.

Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.

Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.

А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину, и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании можете добавить еще и курагу.

Результат будет на лицо!

* В первые дни с непривычки могут быть интересные ощущения в животе, но потом пройдет. Ваш ЖКТ будет работать как часы.

Вкусный, полезный, а еще и красивый завтрак

ГРЕЧКА С БАНАНАМИ И ШОКОЛАДОМ

Гречневая крупа - 1 стакан
Миндальное молоко (или соевое) - 2 стакана
Банан - 1.5 шт.
Шоколад темный - 1/4 плитки (или заменить на 1.5 ст.л какао)
Корица молотая- 1/3 ч.л
Кленовый сироп - 1 ст.л
Миндаль измельченный - 2 ст.л (для посыпки)

**Приготовление:**

1. Гречку отварить на воде (или использовать предварительно замоченную на ночь).

2. В блендере смешать молоко, бананы, шоколад, сироп и корицу, взбить до однородной массы.

3. Залить полученной смесью гречку, поставить на огонь и варить на маленьком огне 3-5 минут. Подавайте горячей, украсив миндалем и (или) тертым шоколадом.

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом

Как сварить идеальную овсянку и получить максимум удовольствия от обычной каши

Время приготовления: 10 мин.
Количество порций: 1

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 40 г
Жидкость (вода, молоко* или смесь молока и воды) — 300 мл
Соль — щепотка
Банан — 1 шт.
Мед — 1 ст.л.
Грецкие орехи — горсть

Если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

**Приготовление:**

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.
2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.
3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.
4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.
5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.
6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.
7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Легкий куриный пирог-запеканка (для завтрака)

Калорийность на 100 гр - 130 ккал

**Ингредиенты:**
- Вареное куриное филе - 300 гр
- Мука - 50 гр
- Яйцо (некрупное) - 2 шт
- Молоко - 150 гр
- Сыр твердый низкой жирности - 50 гр
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- Приправы (черный перец, карри, итальянские травы) - по вкусу

- Соль - по вкусу

РЕЦЕПТ:
1) Куриное филе мелко нарезаем.
2) Взбиваем яйца с солью и молоком, добавляем муку, разрыхлитель и приправ, таким образом получается негустое тесто. В тесто перекладываем кусочки курицы и натертый на терке сыр. Хорошо размешиваем и перекладываем в форму для выпечки.
3) Выпекаем пирог в разогретой до 200 градусов духовке около 35-40 минут (до золотистой корочки).
Приготовить такой пирог можно не только в духовке, но и в мультиварке!

Пирог готов! Приятного аппетита!

Если вы любите начинать свой день с полезной каши, но не всегда есть время на приготовление, то вам понравится рецепт "ленивой" овсянки в банке. Такой завтрак позволит вам поспать подольше, ведь он приготовится сам, пока вы спите!

**Ингредиенты:**
Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) – 2 ст.л.
Молоко – 100 мл
Йогурт без наполнителей – 50 мл
Черника, голубика или другие ягоды – по желанию
Мед, соль – по вкусу

Способ приготовления:
1. В банку насыпьте овсянку, залейте её молоком (молоко греть не надо), йогуртом и медом.
2. Закройте банку крышкой и встряхните, чтобы соединить ингредиенты. Вы также можете добавить ваши любимые ягоды или фрукты. Плотно закрытую банку поставьте в холодильник на ночь.
3. Утром возьмите баночку с кашей с собой и ешьте охлажденной или подогрейте ее в микроволновке и

наслаждайтесь сытным и полезным завтраком.

Капустный блинчик к завтраку.
на 100грамм - 158.47 ккал Б/Ж/У - 5.97/7.78/16.01

**Ингредиенты:**
100г белокочанной капусты
1 ст.ложка консервированной кукурузы (можно заменить на 1 ст.ложку крабового мяса или креветок, или 1 ст.ложка грибов)
1 яйцо
1ст. ложка сметаны
2ст. ложки муки
соль, черный молотый перец
оливковое масло

**Приготовление:**
Капусту нашинковать, добавить кукурузу, молотый черный перец, яйцо, все перемешать, добавить сметану, муку и соль, все хорошо перемешать.
Сковороду хорошо разогреть, щедро смазать оливковым маслом и выложить капустную массу, разровнять и выпекать минут 5, после чего аккуратно перевернуть и обжаривать еще минут 5, после чего накрыть крышкой и подержать на огне еще минуты 3.
Готовый капустный блин нарезать порционно, посыпать зеленью и подавать со сметаной.

Приятного аппетита!

Яйца в помидорах — превосходный завтрак!

На 100 г: 85 ккал

**Ингредиенты:**

Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

ГРЕЧКА С БАНАНАМИ И ШОКОЛАДОМ

Гречневая крупа - 1 стакан
Миндальное молоко (или соевое) - 2 стакана
Банан - 1.5 шт.
Шоколад темный - 1/4 плитки (или заменить на 1.5 ст.л какао)
Корица молотая- 1/3 ч.л
Кленовый сироп - 1 ст.л
Миндаль измельченный - 2 ст.л (для посыпки)

**Приготовление:**

1. Гречку отварить на воде (или использовать предварительно замоченную на ночь).

2. В блендере смешать молоко, бананы, шоколад, сироп и корицу, взбить до однородной массы.

3. Залить полученной смесью гречку, поставить на огонь и варить на маленьком огне 3-5 минут. Подавайте горячей, украсив миндалем и (или) тертым шоколадом.

Интересная овсянка

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г
Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст. л.
Орехи — по вкусу

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья.
2 слой: йогурт или кефир.
3 слой: бананы.
4 слой: джем или арахисовая паста.
5 слой: грецкие орехи (измельчить).

Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Фриттата - завтрак спортсмена!

Полезный и в то же время сытный завтрак, который отлично подойдет и для мужчин, так что можете смело готовить сразу двойную порцию. Фриттата — итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка. Фриттату можно готовить, экспериментируя с любыми овощами, грибами, салатными листьями и козьим сыром. Принцип прост — ингредиенты обжариваются, заливаются яйцами и запекаются в духовке.

Ингредиенты для фриттаты с помидорами и тимьяном:

— 4 яйца;
— 1 головка лука;
— 2 крупных помидора;
— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;
— перец, соль, мускатный орех.

Рецепт:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Вкусно?! :)

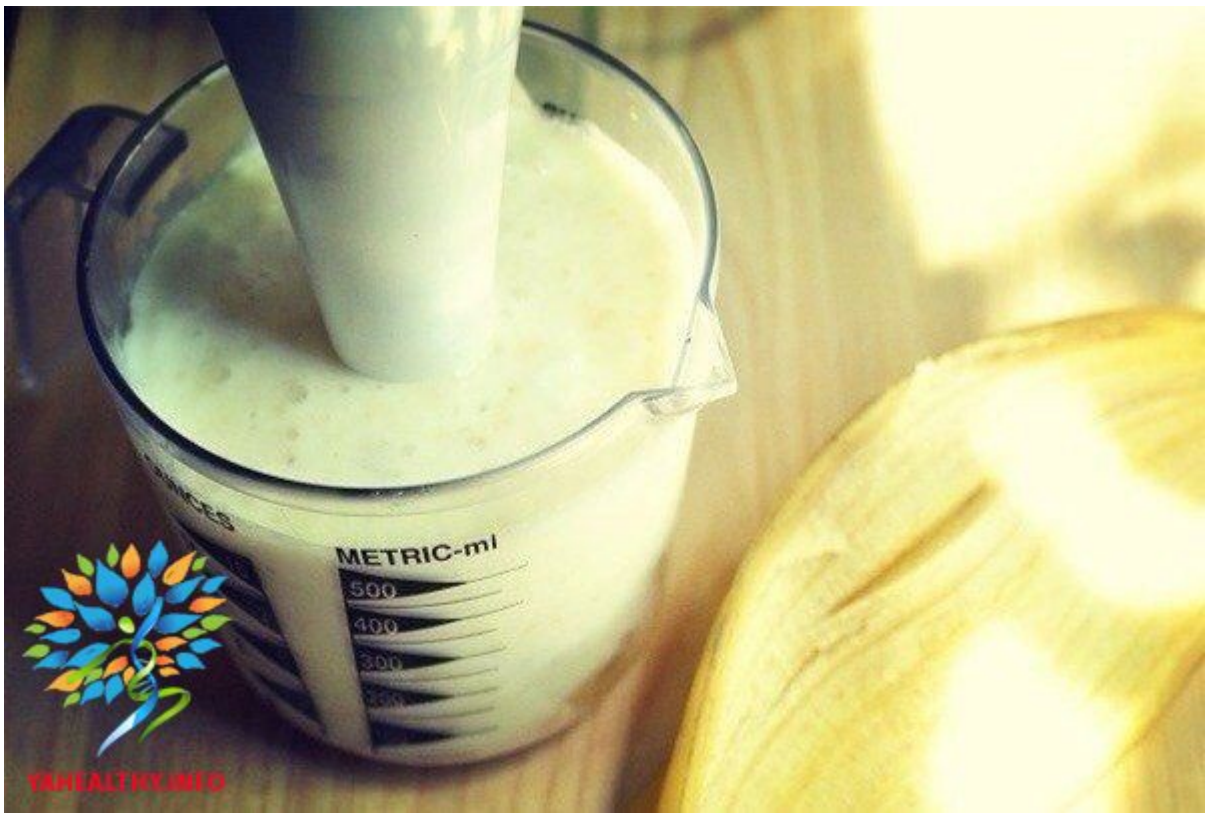
Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.

2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.

13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.




Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски

¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Сэндвич Капрезэ На завтрак

**Ингредиенты:**

Хлеб — 2 куска
Сыра моцарелла — 50 г
Помидор черри — 3 шт.
Базилик — пару листиков
Несколько листиков базилика

**Приготовление:**

1. На кусочек хлеба выложить слоями сыр, помидоры и базилик, сверху уложить еще слой сыра и накрыть

вторым кусочком.
2. Подсушить сэндвич с двух сторон на сухой сковороде.

Надоело есть обычную овсянку утром?! Есть и другие интересные варианты её приготовления!!!

1. Диетические блинчики из овсяной муки

Овсяные блинчики — прекрасный вариант десерта, который порадует ваши вкусовые рецепторы и не навредит фигуре.

Совет: если у вас в доме нет овсяной муки, приготовьте ее самостоятельно, перемолов в блендере овсяные хлопья. Уж они-то точно есть у каждого, кто следит за фигурой и ведет здоровый образ жизни.

**Ингредиенты:**
Овсяная мука — 300 г
Яйцо— 2 шт.
Молоко — 250 мл
Растительное масло — 1 ст. л.
Разрыхлитель — 1 ч. л.
Сахар — 1 ч. л.

Способ приготовления:

1. В небольшой миске слегка взбейте яйца с сахаром.
2. Добавьте разрыхлитель и молоко, тщательно перемешайте.
3. Постепенно всыпайте в смесь муку, замешивая блинное тесто.
4. Добавьте немного растительного масла.
5. Разогрейте как следует сковороду и налейте блинное тесто. Жарьте с обеих сторон до румяности.

6. Готовые блинчики подавайте со свежей малиной или другими ягодами по своему вкусу.

2. Гранола с орехами и сухофруктами

Гранола — это хрустящая смесь овсяных хлопьев с орехами и медом. Отличный завтрак для тех, кто ведет активный образ жизни.

Совет: если у вас аллергия на мед, попробуйте заменить его на сахарный, кленовый сироп или сироп агавы.

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 4 чашки
Измельченный миндаль — 1 чашка
Кокосовая стружка — 0,5 чашки
Смесь тыквенных и подсолнечных семечек — 0,25 чашки
Мед — 0,5 чашки
Растительное масло — 2 ст. л.
Соль — 0,5 ч. л.
Сухофрукты (изюм, вишня) — 1 чашка

Способ приготовления:

1. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты, кроме сухофруктов, и добавьте мед.
2. Все хорошо перемешайте и выложите ровным слоем на противень, застеленный пекарской бумагой.
3. Разогрейте духовку до 160 градусов и отправьте противень в духовку на 25–30 минут.
4. Готовую гранолу разбейте на кусочки, добавьте сухофрукты и хорошо перемешайте.
5. Храните в стеклянной банке с герметичной крышкой.

3. Овсяное печенье с бананом и изюмом

Овсяное печенье — это привет из детства. Не отказывайте себе в удовольствии полакомиться этим десертом и приготовьте его к завтраку.

Совет: изюм можно заменить на шоколадную крошку, и тогда печенье станет праздничным десертом.

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 1 стакан
Банан — 1 шт.
Изюм — 0,5 стакана
Кокосовая стружка — 60 г
Белок— 1 шт.
Мед — по вкусу

Способ приготовления:

1. Смешайте изюм, кокосовую стружку и хлопья.
2. Добавьте мед по вкусу.
3. В блендере пюрируйте банан с белком.
4. Вылейте смесь в миску с сухими ингредиентами и перемешайте.
5. Сформируйте из массы печенья и выложите на застеленный пекарской бумагой противень.
6. Поставьте выпекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут.

7. Подавайте с зеленым или другим любимым чаем.

4. Смузи с овсяными хлопьями, бананами и малиной

Вкусный и полезный вариант энергетического завтрака или перекуса. готовится всего 5 минут и заряжает энергией на 2 часа.

Совет: кроме малины в смузи можно добавить и другие ягоды — так вы разнообразите свой рацион.

**Ингредиенты:**

Овсные хлопья — 0,25 стакана
Банан — 1 шт.
Малина (замороженная или свежая) — горсть
Сладкий йогурт без добавок — 150 мл
Молоко — 150 мл

Способ приготовления:

1. Почистите и нарежьте банан.
2. В чаше блендера соедините все ингредиенты и взбейте до получения однородной массы.
3. Разлейте по стаканам и подавайте.

5. Протеиновый батончик с овсяными хлопьями и орехами

Овсянка, орехи и семечки — отличный способ зарядиться энергией и утолить голод. Это прекрасный перекус, который можно взять с собой на работу.

Совет: если очень хочется шоколада, то иногда можно побаловать себя и окунуть готовый батончик в растопленный темный шоколад. Вкусная и полезная альтернатива "Марсам" и "Сникерсам".

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 5–6 ст. л.
Кукурузные хлопья — 5–6 ст. л.
Арахисовая паста — 4 ст. л.
Молоко — по вкусу
Измельченые орехи — 1 горсть
Очищенные подсолнечные семечки — 1 горсть

Способ приготовления:

1. Смешайте в глубокой миске хлопья, орехи и семечки.
2. Постепенно введите молоко и тщательно вымешайте. Масса должна быть густой.
3. Введите арахисовую пасту и снова хорошо вымешайте.
4. Поднос застелите пищевой пленкой и выложите получившуюся массу. Разровняйте ее скалкой в пласт, накройте пищевой пленкой и отправьте на 2–3 часа в морозилку.
5. Достаньте, разверните батончики и нарежьте порционными кусками.

Овсянка в банке с йогуртом и фруктами

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления) — 50 г
Йогурт без наполнителей — 100 г
Молоко обезжиренное — 100 мл
Стеклянная банка с крышкой — 0,5 или 0,4 л
Сахар (сахзам) — по вкусу
Фрукты, ягоды — по вкусу

**Приготовление:**

1. Собрать все ингредиенты, кроме фруктов.
2. Закрыть банку крышкой и встряхнуть, чтобы соединить ингредиенты.
3. Добавить сверху фрукты или ягоды, слегка перемешать.
4. Плотно закрыть банку и поставить в холодильник на ночь.

За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Вкусная и полезная подборка завтраков

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Правильный завтрак-ленивые сырники
на 100грамм - 137.92 ккал Б/Ж/У - 13.53/4.57/10.52

**Ингредиенты:**
Творог обезжиренный - 250 г
Яйцо - 2 шт
Йогурт натуральный - 2 ст. л
Мука овсяная - 3 ст. л
Лимонная цедра - 1 ч. л
Оливковое масло - 1 ч. л
Подсластите- по вкусу

**Приготовление:**
Духовку разогреть до 180 град(электрическую до 200).
В миске смешать все компоненты, взбить миксером на малой скорости пару минут.
Формочки смазать оливковым маслом, выложить творожную массу и поставить в духовку на 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Овсяные панкейки на завтрак!

80 ккал
(Не менее вкусные, чем американские, идеально подходят для тех, кто на диете)
Овсяные хлопья (желательно измельчить) – 50 г
Кефир или молоко обезжиренные – 100 г.
Яйцо – 1 шт.
Смешиваем все ингредиенты и жарим без масла на антипригарной сковороде.

Смузи с овсянкой
2 порции
1
2 банана
2
1/2 ст. натурального йогурта
1 ст. ложка мёда
YAHEALTHY.INFO
4
1/2 ст. варёной овсянки
5
1/3 ст. миндаля
6
60 сек. в блендере

Яйца в помидорах — превосходный завтрак!

На 100 г: 85 ккал

**Ингредиенты:**

Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом.

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1% жирности (около 300 мл)
- 2 столовых ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**

1. Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!
2.Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это не важно.
3. Добавляем столовую ложку льняной муки.
4. Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок, а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!
5. Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.
6. Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.
7. Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.
8. А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании, можете добавить еще и курагу.

Овсянка с бананом и черникой на завтрак
Калорийность на 100 гр - 84 ккал (калорийность 1 порции - 264 ккал)

ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2 порции)
- черника (можно использовать замороженную) - 250 гр
- овсяные хлопья - 80 гр
- йогурт низкой жирности с любым вкусом (или кефир) - 150 гр
- банан (один крупный) - 150 гр
- корица и ванилин - по вкусу

РЕЦЕПТ:
- Овсянку залить йогуртом/кефиром, добавить пюрированный банан и чернику (можно просто все ингредиенты соединить и взбить в блендере)
- Добавить к крему ванилин и корицу по вкусу и выложить в стаканы или креманки, украсив свершу ломтиками банана и ягодами черники.
- Десерт можно есть сразу, а можно охладить, тогда он застынет и будет еще вкуснее.

Приятного аппетита!

Рецепты полезного завтрака

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

Какой завтрак самый полезный ? На этот вопрос ответили американские ученые. Тщательно изучив данный вопрос, они разработали 10 рецептов самых полезных завтраков.

1. На первом месте оказалась овсяная каша, в которую неплохо добавлять вместо сахара мед или какие-нибудь свежие ягоды или сухофрукты. В такую кашу можно положить также немного орехов. Овсяную кашу можно варить на молоке или воде - кому как нравится.

2. На втором месте - мюсли с молоком. Вместо молока можно использовать йогурт.

3. Полезен омлет из 1 или 2-х яиц с добавлением свежей зелени.

4. На четвертом месте оригинальный завтрак из обычных овсяных хлопьев. Рецепт прост: 2-3 ч. ложки овсяных хлопьев, 100-150 г натурального йогурта и ягоды по вкусу. Все заложить в блендер и взбить до получения однородной массы, в конце добавить 1-2 ч. ложки льняного масла.

5. Фруктовый салат занял пятое место. Делается он так - порежьте на кусочки банан, апельсин, яблоко и т.п. по собственному вкусу. Заправьте салат лимонным соком и 100 г натурального йогурта.

6. Тем, кому нужно с утра подкрепиться, как следует, американцы предложили шестой вариант завтрака. Возьмите цельнозерновой хлеб и сделайте на нем бутерброд: сначала положите лист салата или ломтик свежего огурца, а сверху - кусочек отварной курицы или ломтик сыра.

7. Очень полезно есть на завтрак творог. Его можно перемешать со свежими ягодами или фруктами - будет и

вкусно и полезно.

8. Необычайно полезна на завтрак гречневая каша с молоком. Ешьте это блюдо, и ваш организм насытится белком и железом.

9. Любителям экзотики американцы предлагают есть на завтрак салат из авокадо. Рецепт: порезать 1-2 спелых авокадо, добавить 1 отварное яйцо или 2 ст. ложки натертого сыра. Такой салат необязательно заправлять маслом, т.к. авокадо достаточно жирный плод.

10. И, наконец, последний десятый рецепт полезного завтрака готовится из банана, яблок и овсянки. Порезать кусочками 1 банан, половинку яблока, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Заправить кефиром по вкусу.

Что касается напитков, то на завтрак лучше пить зеленый чай, свежевыжатый апельсиновый сок или чистую питьевую воду.

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом.

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1% жирности (около 300 мл)
- 2 столовых ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**
1. Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий. Поверьте, это очень влияет на вкус!
2.Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это не важно.
3. Добавляем столовую ложку льняной муки.
4. Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок, а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!
5. Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.
6. Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.
7. Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.
8. А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

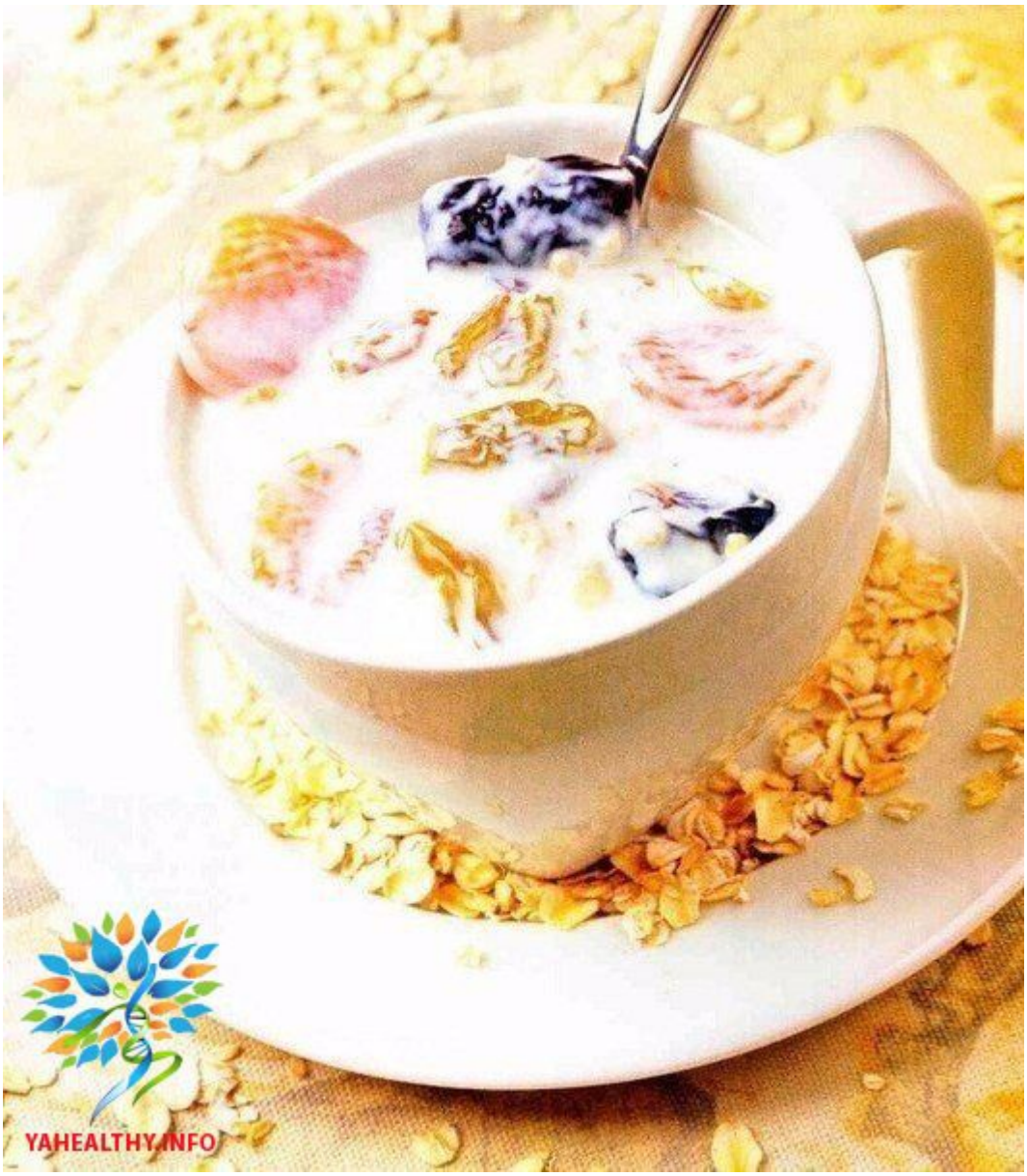
При желании, можете добавить еще и курагу.

Вкусный завтрак готовь с вечера

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: йогурт или кефир
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи(измельчить)

Поставить на ночь в холодильник,утром наслаждаться)




Кефир с сухофруктами и овсяными хлопьями!
Прекрасная идея для завтрака!

Калорийность на 100 гр -100 ккал (в 1 порции - 225 ккал)

- 100 гр - изюма, чернослива без косточек, кураги, инжира (или других сухофруктов)
- 40 гр овсяных хлопьев
- 1 ст. л. меда
- 300 мл кефира 1%

Все сухофрукты тщательно промыть, замочить в кипятке на пол часа (если сухофрукты жесткие).
Набухшие сухофрукты вынуть из воды, обсушить, при необходимости нарезать.
Овсяные хлопья обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета, переложить в миску и смешать с медом (если мед густой, его можно предварительно растопить на водяной бане).
Смешать медовые овсяные хлопья с сухофруктами, залить холодным кефиром. При необходимости добавить несколько кубиков льда.

Приятного аппетита!

Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка

банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

Смузи "На завтрак"

Продукты:
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.

Этого смузи хватает на 2 чашки.

(в одной порции около 160 ккал)

Интересная овсянка

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г

Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст. л.
Орехи — по вкусу

**Приготовление:**

1 слой: овсяные хлопья.
2 слой: йогурт или кефир.
3 слой: бананы.
4 слой: джем или арахисовая паста.
5 слой: грецкие орехи (измельчить).

Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом.

Моя любимая овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом. Оказывается, не все умеют сварить простую овсянку так, чтобы она получилась не слишком густой и не слишком водянистой.:)

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 1

Вам потребуется:

40 г овсяных хлопьев
300 мл жидкости (вода, молоко* или смесь молока и воды)**
щепотка соли
1 банан
1 столовая ложка меда
горсть грецких орехов

* "экзотический" вариант овсянки получится, если сварить кашу с добавлением кокосового молока
** если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

Как готовить:

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.

2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.

3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.

4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.

5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.

6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.

7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Мммммм, для меня эта каша вкуснее куска торта. И безусловно полезнее.

Приятного аппетита!

Мини-фриттата: завтрак, который можно взять с собой!
на 100грамм - 146.59 ккал Б/Ж/У - 14.39/8.14/2.92

**Ингредиенты:**
Яйца - 6 шт
Натуральный йогурт - 1/3 ст
Отварное куриное филе - 100 г
Кукуруза - 1/4 ст (замороженная)
Сыр - 1/3 ст
Зелень - по вкусу (у нас шпинат)
Соль, перец - по вкусу

**Приготовление:**
Нагрейте духовую печь до 175 градусов. В большой миске смешайте яйца и йогурт. Потом добавьте остальные компоненты и хорошо перемешайте.
Наполните формы для кексов полученной массой на 3/4. Поместите в духовую печь и выпекайте 18-20 минут. Когда остынут, вытяните из форм.
Также фриттаты можно замораживать. В таком состоянии они могут оставаться до месяца. Разогревать в микроволновке.

Приятного аппетита!

Кабачковые блинчики: идеальный завтрак!

На 100 гр - 58 ккал белки - 3 жиры - 1 углеводы - 9

**Ингредиенты:**

• Кабачок - 1 шт
• Яйца - 1 шт
• Молоко 1% - 1 ст
• Мука цельнозерновая - 2/3 ст
• Соль, перец - по вкусу

Для начинки:

• Натуральный йогурт - 4 ст. л
• Чеснок - 10 г
• Свежий укроп - по вкусу

Блинная сковорода диаметром 20 см.

**Приготовление:**

Кабачок вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавит яйцо, соль и перец, перемешать. Влить молоко, перемешать. Постепенно всыпать муку. Должно получиться негустое тесто для блинов. Если тесто получится слишком густым, блины будут толстыми и сломаются при сворачивании. Жарить кабачковые блинчики на разогретой сковороде с добавлением небольшого количества масла на среднем огне. Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета. Для начинки смешать йогурт мелко нарезанный укроп и пропущенный через пресс чеснок. Смазать блинчики тонким слоем и свернуть. Вкусные и ароматные кабачковые блинчики готовы.

Интересная овсянка!

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г
Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст.л.
Орехи — по вкусу

**Приготовление:**

1. 1 слой:овсяные хлопья

2. 2 слой:йогурт или кефир
3. 3 слой:бананы
4. 4 слой:джем или арахисовая паста
5. 5 слой:грецкие орехи(измельчить)
6. Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Яйца в помидорах — превосходный завтрак!

На 100 г: 85 ккал

**Ингредиенты:**

Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Коктейль на завтрак!

Простой в приготовлении, вкусный и питательный, что очень важно для утра!

**Ингредиенты:**

Банан — 2 шт.
Творог — 3 ст. л.
Молоко — 50-100 г

**Приготовление:**

Сбить в блендере, вылить в стакан и наслаждаться!!!

**Завтрак 1:**

- Яичница из 7 яичных белков и 1 желтка;
- 1 тарелка овсяной каши;
- 1 банан;

**Завтрак 2:**

- Пачка обезжиренного творога (250 грамм);
- 1 булочка из отрубей;
- 1 большое зеленое яблоко;

**Завтрак 3:**

- 1 тарелка хлопьев из злаков (мюсли);
- 10 перепелиных яиц (вареные);
- 2 стакана ягод;
- 1 стакан цикория.

**Завтрак 4:**

- Яично-творожная запеканка (6 яиц, 150 гр творога);
- Салат (помидоры, огурцы, салат, льняное масло);
- 1 банан

**Завтрак 5:**

- Куриная грудка (250 гр);
- Брокколи (150 гр);
- Гречка на молоке (100 гр);
- Апельсин
- Зеленый чай

**Завтрак 6:**

- Филе говядины (200 гр);
- Классическая яичница (4 шт);
- Кресс-салат (80 гр);
- 1 стакан обезжиренного молока;

**Завтрак 7:**

- 3 бутерброда (хлеб гр.помола+кр. икра+сыр);
- Клубничный протеиновый коктейль;
- 1 тарелка пшенной каши.

YAHEALTHY.INFO

Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.

2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.

11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

Овсяная каша с бананом, грецкими орехами и медом

Как сварить идеальную овсянку и получить максимум удовольствия от обычной каши

Время приготовления: 10 мин.
Количество порций: 1

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья — 40 г
Жидкость (вода, молоко* или смесь молока и воды) — 300 мл
Соль — щепотка
Банан — 1 шт.
Мед — 1 ст.л.
Грецкие орехи — горсть

Если нет весов, то берите ингредиенты в пропорции приблизительно 1:3

**Приготовление:**

1. Всыпаем овсяные хлопья в небольшую кастрюлю.
2. Заливаем хлопья водой или молоком. Я обычно начинаю варить кашу на воде, а затем вливаю небольшое количество молока, так что общий объем жидкость составляет 300 мл. Вот сейчас я влила приблизительно 240 мл воды.
3. Постоянно помешивая доводим содержимое кастрюли на среднем огне до кипения. Я очень интенсивно перемешиваю кашу ручкой большой деревянной ложки.
4. Вливаем молоко и варим кашу в соответствии с инструкцией на упаковке. Мои хлопья следует варить одну минуту. Не забываем посолить.
5. Снимаем кашу с огня и оставляем постоять минуту-две. Тем временем нарезаем небольшую часть банана колечками, чтобы украсить ими кашу при подаче к столу. Большую часть банана хорошенько разминаем вилкой.
6. Размятый банан вмешиваем в горячую кашу.
7. Выкладываем кашу в тарелку, сверху выкладываем кусочки банана, поливаем медом и посыпаем рублеными грецкими орехами.

Рецепты полезного завтрака
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

Какой завтрак самый полезный ? На этот вопрос ответили американские ученые. Тщательно изучив данный вопрос, они разработали 10 рецептов самых полезных завтраков.

1. На первом месте оказалась овсяная каша, в которую неплохо добавлять вместо сахара мед или какие-

нибудь свежие ягоды или сухофрукты. В такую кашу можно положить также немного орехов. Овсяную кашу можно варить на молоке или воде - кому как нравится.

2. На втором месте - мюсли с молоком. Вместо молока можно использовать йогурт.

3. Полезен омлет из 1 или 2-х яиц с добавлением свежей зелени.

4. На четвертом месте оригинальный завтрак из обычных овсяных хлопьев. Рецепт прост: 2-3 ч. ложки овсяных хлопьев, 100-150 г натурального йогурта и ягоды по вкусу. Все заложить в блендер и взбить до получения однородной массы, в конце добавить 1-2 ч. ложки льняного масла.

5. Фруктовый салат занял пятое место. Делается он так - порежьте на кусочки банан, апельсин, яблоко и т.п. по собственному вкусу. Заправьте салат лимонным соком и 100 г натурального йогурта.

6. Тем, кому нужно с утра подкрепиться, как следует, американцы предложили шестой вариант завтрака. Возьмите цельнозерновой хлеб и сделайте на нем бутерброд: сначала положите лист салата или ломтик свежего огурца, а сверху - кусочек отварной курицы или ломтик сыра.

7. Очень полезно есть на завтрак творог. Его можно перемешать со свежими ягодами или фруктами - будет и вкусно и полезно.

8. Необычайно полезна на завтрак гречневая каша с молоком. Ешьте это блюдо, и ваш организм насытится белком и железом.

9. Любителям экзотики американцы предлагают есть на завтрак салат из авокадо. Рецепт: порезать 1-2 спелых авокадо, добавить 1 отварное яйцо или 2 ст. ложки натертого сыра. Такой салат необязательно заправлять маслом, т.к. авокадо достаточно жирный плод.

10. И, наконец, последний десятый рецепт полезного завтрака готовится из банана, яблок и овсянки. Порезать кусочками 1 банан, половинку яблока, добавить 1 ст. ложку овсяных хлопьев. Заправить кефиром по вкусу.

Что касается напитков, то на завтрак лучше пить зеленый чай, свежевыжатый апельсиновый сок или чистую питьевую воду.

Яблоки в овсяной корочке: полезное начало дня.

**Ингредиенты:**
- 2 яблока 5 ст.л. овсяной крупы
- 100 г грецких орехов
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 ч.л. меда изюм, корица

**Приготовление:**
1. Промой яблоки и очисти от семян. Нарежь ломтиками.
2. Выложи яблоки в форму для выпечки, смазанную маслом.
3. Присыпь корицей и изюмом. Измельчи орехи и смешай их с хлопьями, растопленным сливочным маслом и медом.
4. Выложи полученную смесь поверх яблок.
5. Запекай яблоки в овсяной корочке при температуре 190 градусов 35–40 минут.

10 самых полезных завтраков, за которые организм скажет вам "спасибо".

1. Овсянка с черникой и миндалем. С точки зрения сбалансированного питания - это прекрасное начало дня. Добавьте в овсянку размороженную чернику, тертый миндаль, посыпьте все корицей и положите немного меда. Эти продукты богаты питательными веществами, протеином и клетчаткой.

2. Мюсли. Добавьте ягод, йогурта или молока, и полноценный завтрак готов!

3. Яичница с зеленью или омлет с овощами. Этот завтрак походит для тех, кто любит утром сытно поесть. Кроме ощущения сытости, яйца обеспечат вас белком и витамином Е.

4. Свежие ягоды, овсянка и йогурт. С помощью блендера смешиваем все ингредиенты и добавляем две чайные ложки масла льна.

5. Фруктовый салат. Порежьте немного яблока, дыни, апельсина, груши, банана, добавьте винограда и ягод. Далее порезанные фрукты следует полить соком лимона и йогуртом.

6. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба, листа салата, куриного мяса и нежирного твердого сыра. Никакой колбасы, вчерашней запеченой курицы или свинины, ветчины и белого хлеба!

7. Творог и фрукты. К нежирному творогу добавьте по вкусу любых фруктов: подойдут яблоки, цитрусовые, ягоды.

8. Гречневая каша с молоком. Гречка - прекрасный диетический продукт. Кроме того, она кладезь растительного белка и важных для нашего организма микроэлементов.

9. Сытный салат из авокадо: нарезать пару плодов авокадо, добавить отварное яйцо и тертый сыр и не заправлять. Результат: много витаминов, калорийно и питательно.

10. Смесь из половинки банана, трети большого яблока и столовой ложки овсяных хлопьев. Залить смесь 200-250 г кефира.

Творожные оладьи с овсянкой - идеальный ПП-завтрак!

На 100 гр - 74 ккал белки - 8 жиры - 1 углеводы - 9

**Ингредиенты:**

• творог обезжиренный 150 г
• овсяные хлопья 50 г
• кефир обезжиренный 300 мл
• яичный белок 1 шт.
• сода 1/3 ч. л.
• ванилин, соль по вкусу

**Приготовление:**

1. Измалываем хлопья в муку.
2. Взбейте яичный белок с солью, творогом, добавьте кефир, ванилин.
3. Замесите мукой, чтобы получилось тесто густоты сметаны (густой сметаны), чтобы тесто не растекалось потом на сковородке.
4. Печем оладьи на заранее разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Оладьи жарятся быстро, так что больше внимания.

Приятного аппетита!

ОТЛИЧНЫЙ вариант завтрака!

Сырники с бананом (без сахара)

КБЖУ На 1 сырник ( 70 гр) : К 136.5, Б 7.6, Ж 6.3, У 12.6

**Ингредиенты:**
1. Творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
2. Яйцо целое - 1 шт
3. Мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)

4. Банан - 1 небольшой
5. Масло подсолнечное - 15.0 грамм
7. Изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не расчитаны).

**Приготовление:**

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:
- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира (я взяла 9% только потому, что он был в холодильнике),
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Разгрузочный завтрак. Коктейль с отрубями и черносливом.

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

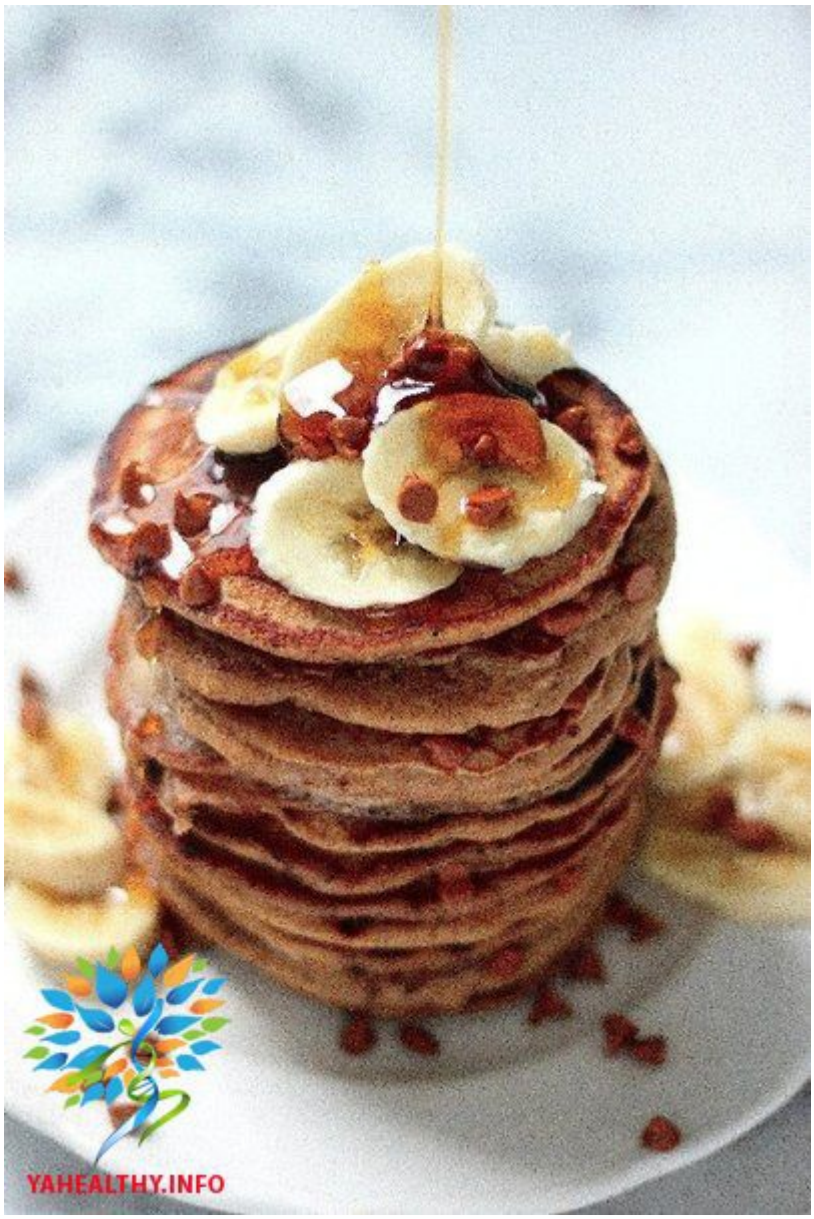
**Ингредиенты:**

- большой стакан кефира 1% жирности (около 300 мл)
- 2 столовых ложки рассыпчатых отрубей
- 1 столовая ложка льняной муки
- 1 чайная ложка какао порошка
- 5-7 штук чернослива (лучше мясистого, не сухого)
- около 50 мл кипятка (чтобы распарить чернослив)

**Приготовление:**
1. Кипятим немного воды и заливаем чернослив в небольшой емкости, даем распариться минут 5. Для этого коктейля постарайтесь найти чернослив такой мясистый, который даже без распаривания довольно мягкий.

Поверьте, это очень влияет на вкус!
2.Наливаем в стакан кефир и добавляем к нему 2 столовые ложки отрубей. Отруби могут быть ржаные, пшеничные, овсяные, гречневые — это не важно.
3. Добавляем столовую ложку льняной муки.
4. Подсыпаем чайную ложку какао порошка. Именно настоящий какао порошок, а не растворимый напиток с сахаром и другими добавками!
5. Перемешиваем, чтобы все ингредиенты подружились, чтобы не было комочков. Теперь разбухший чернослив вместе с водичкой измельчаем блендером в пюре. Можно, конечно, мелко порезать, но консистенция пюре нежнее, приятнее.
6. Добавляем чернослив к кефирной смеси, перемешиваем.
7. Поставьте коктейль минут на 5 в холодильник. Сейчас напиток еще немного жидковат, а за несколько минут набухнут отруби, коктейль станет таким приятно густым, насыщенным.
8. А вот теперь самое время угощаться. Не спеша, по ложечке, с удовольствием. До чего же приятно есть вкуснятину и при этом правильную, полезную еду, а еще приятнее чувствовать себя от этого легко и полной сил.

При желании, можете добавить еще и курагу.




Отличный вариант для завтрака!!!

Банановые панкейки

БЖУ на 100 гр: 8/ 4/ 12
Ккал на 100 гр: 115

**Ингредиенты:**

- 1 большой банан
- 2 яйца

Способ приготовления:

Взбить яйца. Отдельно пюрировать банан. Затем смешать обе части. Выпекать на сухой сковороде без масла.
Подавать с натуральным йогуртом и ягодами.

Приятного аппетита!

Яичные гнезда на завтрак

**Ингредиенты:**

Яйца — 2 шт.
Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
(Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.)
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Приятного аппетита!

Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.

6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

5 идей для питательного, вкусного и здорового завтрака

1. Овсяно-сырный пирог
На 100 гр. - 147 ккал.

Это чудо подойдет как на завтрак, так и на обед: хороший баланс б/ж/у и божественный вкус! Обязательно попробуйте

**Ингредиенты:**

● 360 г обезжиренного творога
● 80 г молотых овсяных хлопьев
● 1 яйцо, 2 белка
● 150 г твёрдого нежирного сыра
● соль по вкусу

**Приготовление:**

Смешать творог, муку, 1 яйцо, 1 белок, выложить часть полученной смеси в форму.
100 гр сыра натереть на крупной терке, смешать с белком, выложить в форму поверх основы, посолить.
Накрыть сырный слой оставшимся тестом.
Посыпать сыром ( 50 г).
И в духовку до готовности.

2. Творожно-банановые лепешки - вкуснейшая низкокалорийная выпечка, подходящая даже тем, кто сидит на диете

На 100 гр. - 77 ккал.

**Ингредиенты:**

● банан 1 шт.
● творог обезжиренный 1 пачка (200-250 г),

**Приготовление:**

1.Творог выложить в миску, размять вилкой.
2. Банан мелко нарезать (или натереть на терке), добавить к творогу.
3. Тщательно смешать все миксером или в блендере (должна получиться однородная масса).
4. Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом. Выложить на него ложкой творог, запекать в духовке 10-15 минут на среднем огне. Лучше поставить в духовку миску с водой, лепешки могут подгореть снизу.

3. Творожная запеканка без лишних калорий
На 100 гр. - 92 ккал.

**Ингредиенты:**

• Творог обезжиренный 500 г
• Яйцо 4 шт.
• Стевия молотая 7 ст. л.
• Йогурт натуральный 2 ст. л. (с горкой)
• Крахмал 2 ст. л.
• Ванилин

**Приготовление:**

Взбиваем творог, желтки, стевию, йогурт, крахмал, ванилин.
Взбиваем яичные белки.
Смешиваем творожную массу со взбитыми белками.
По желанию добавляем изюм или другие сухофрукты.
Выкладываем в форму, застеленную пергаментной бумагой, смазанную маслом.
Выпекаем при 180-200 градусах 30-40 минут.
Можно смазать глазурью.

4. Черничная овсянка с бананом на завтрак
На 100 гр. - 92 ккал.

Ингредиенты (на 2 порции):

• черника (можно использовать замороженную) 250 г
• овсяные хлопья 80 г
• йогурт низкой жирности (или кефир) 150 г
• банан (один крупный) 150 г
• корица и ванилин по вкусу

**Приготовление:**

1. Овсянку залить йогуртом/кефиром, добавить пюрированный банан и чернику (можно просто все

ингредиенты соединить и взбить в блендере)
2.Добавить к крему ванилин и корицу по вкусу и выложить в стаканы или креманки, украсив свершу ломтиками банана и ягодами черники.
3. Десерт можно есть сразу, а можно охладить, тогда он застынет и будет еще вкуснее.

Приятного аппетита!

5. Кабачково-яблочные оладьи с изюмом: диетический завтрак для отличного настроения!
На 100 гр. - 52 ккал.

**Ингредиенты:**

● Кабачок маленький ("молочный") 1 шт.
● Яблоко 1/2 шт.
● Изюм горсть
● Яйцо маленькое 1 шт.
● Мука цельнозерновая (можно заменить молотыми овсяными хлопьями) 3 ст. л.
● Соль, стевия по вкусу

**Приготовление:**

Изюм хорошо помыть, обсушить и порезать, если крупный. Кабачок и яблоко очистить и натереть на крупной терке, сразу же добавить изюм, яйцо,стевию, соль и муку - перемешать. На разогретую сковороду, слегка смазанную маслом, выкладывать по 1 ст.л. массы, жарить на небольшом огне под крышкой до румяного цвета с одной стороны, затем перевернуть - до румяного цвета с другой стороны. Готовые оладьи выкладывать на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло. Подавать оладушки с йогуртом.

Приятного аппетита!

Ленивая овсянка в банке: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить!

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:
во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год — даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)
Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке.

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее — см. аксессуары для хранения продуктов).

2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином.

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао.

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей.

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.

В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой.

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).

В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке.

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.

В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Ленивая овсянка в банке: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное — не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, — так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер — это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Приятного аппетита!

Завтрак для ленивых

На 100 гр - 164.52 ккал белки - 14.82 жиры - 4.38 углеводы - 16.9

**Ингредиенты:**

Творог 2% - 180 гр
Яйцо куриное - 2 шт.
Крупа манная - 3 ст.л.

**Приготовление:**
1. Все ингредиенты перемешать и на ночь в холодильник. А если утром замесили, то минут на 20-25 в морозилку.
2. Затем посыпать стол манкой и сделать из этой массы творожной колбаску, разрезаем на маленькие части и в кипящую воду. Варить 5 минут после закипания.
При подаче полить вареньем)

Приятного аппетита!

Диетическая тыквенная каша - идеальна как для завтрака, так и для ужина
на 100грамм - 37.81 ккал Б/Ж/У - 1.41/0.42/9.57

**Ингредиенты:**
Тыква (0.5 шт.)
Молоко обезжиренное (1 стакан)
Мед (2 столовые ложки)
На свой вкус: орехи, изюм, курага, чернослив

**Приготовление:**
Очистите и порежьте тыкву, сварите (можно на воде), слейте воду, добавьте стакан молока, поварите на маленьком огне еще 5 минут. Когда каша немного остынет, добавьте мед и размешайте. При подаче на стол украсьте блюдо орехами, сухофруктами и т. п.

Вкусная и полезная подборка завтраков

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Овсянка с яблоками, корицей и медом

На 100 гр- 205 ккал.

1.Овсяные хлопья — 50г;
2. Яблоко — 1шт;
3. Мёд — 2 чайные ложки;
4. Грецкие орехи — 30г;
5. Корица.

**Приготовление:**

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки.Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.

5 правильных завтраков

Здоровый завтрак - залог хорошего самочувствия, продуктивного дня и идеальной фигуры. Специально для вас мы отобрали правильные рецепты, чтобы каждое утро было бодрым, вкусным и радостным!

1. Диетические ленивые вареники
На 100 гр. - 113 Ккал.

Ингредиенты (на 2 порции):

• пачка обезжиренного творога (200-250 г)
• 1 яйцо
• стевия по вкусу
• 4-6 столовых ложек геркулеса

**Приготовление:**

1. Творог смешать с яйцом и стевией, потом добавить 4-6 ст. ложек геркулеса (вместо муки) и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики.
2. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты.
3. Подавать обязательно с натуральным йогуртом или вареньем.

2. Творожные оладушки

На 100 гр. - 77 Ккал.

**Ингредиенты:**

• творог обезжиренный - 1 пачка (200-250 г)
• банан - 1 шт.

**Приготовление:**

Творог выложить в миску, размять вилкой.
Банан мелко нарезать (или натереть на терке), добавить к творогу.
Тщательно смешать.
Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом. Выложить на него ложкой творог, запекать в духовке 10-15 минут на среднем огне.

3. Яблочная овсянка: полезный завтрак от доктора Фурмана
На 100 гр. - 100 Ккал.

**Ингредиенты:**

На 2 порции:

• ½ чашки овсяных хлопьев
• 1 чашка воды
• 2 очищенных яблока, порезанных кубиками
• ¼ чайной ложки измельченной цейлонской корицы
• 2 финика без косточек, мелко порубленных
• 2 столовые ложки порубленных грецких орехов

**Приготовление:**

Насыпьте овсяные хлопья в маленькую кастрюлю и залейте водой, дайте смеси закипеть. Убавьте огонь и варите около 5 минут. Смешайте с яблоками, измельченной корицей и финиками. Добавьте еще немного воды, если хотите достичь более жидкой консистенции. Когда овсянка и яблоки хорошо проварятся, снимите с огня и добавьте грецкие орехи.

4. Яичные гнёзда на завтрак
На 100 гр. - 176 Ккал.

**Ингредиенты:**

• Яйца 2 шт.
• Сыр маложирный по вкусу (у нас 50 г Пармезана)

**Приготовление:**

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
(Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.)
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для

выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 градусов С духовку на 6 минут.

5. Полезные банановые оладьи
На 100 гр. - 145 Ккал.

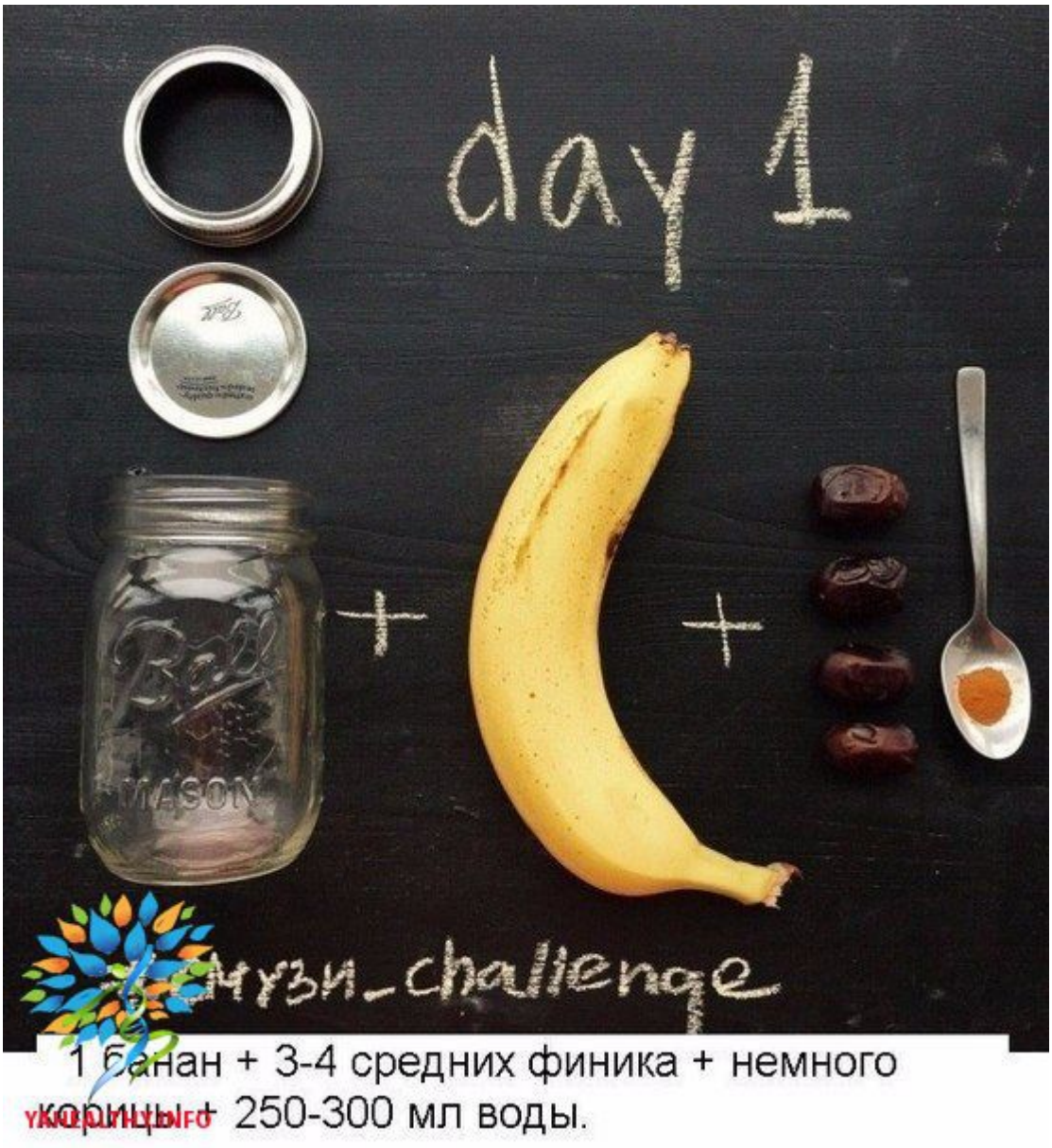
**Ингредиенты:**

• 3 средних банана 300 г
• овсяные хлопья 100 г
• молоко обезжиренное 50 мл
• яйцо 1 шт.

**Приготовление:**

1. Измалываем хлопья в муку при помощи блендера или кофемолки.
2. Разминаем бананы вилкой до состояния пюре. Ну или используем блендер для этого.
3. Тщательно взбиваем яйцо, добавляем в него бананы, муку, молоко. Все хорошенько взбиваем. Тесто должно получиться как густая сметана.
4. Разогреваем хорошенько антипригарную сковородку, выпекаем оладушки без масла.

Приятного аппетита!




Интересный завтрак на каждый день!!!! 7 вариантов!

Яйца в помидорах - превосходный завтрак!

97 ккал • Б 4,4 • Ж 7,4 • У 2,9

**Ингредиенты:**
3 помидора
3 чайных ложки сливочного масла
3 яйца
соль и перец
зеленый лук

**Приготовление:**
Нагрейте духовку до 190С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый положите по чайной ложке масла. Вбейте туда яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25-30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком. Подавайте горячими с хлебом или хлебными палочками.

5 правильных завтраков

Здоровый завтрак - залог хорошего самочувствия, продуктивного дня и идеальной фигуры. Специально для вас мы отобрали правильные рецепты, чтобы каждое утро было бодрым, вкусным и радостным!

1. Диетические ленивые вареники
На 100 гр. - 113 Ккал.

Ингредиенты (на 2 порции):

• пачка обезжиренного творога (200-250 г)
• 1 яйцо
• стевия по вкусу
• 4-6 столовых ложек геркулеса

**Приготовление:**

1. Творог смешать с яйцом и стевией, потом добавить 4-6 ст. ложек геркулеса (вместо муки) и все перемешать до той консистенции, чтобы можно было вылепить небольшие шарики.
2. Воду довести до кипения и бросить в нее шарики, варить 1-2 минуты.
3. Подавать обязательно с натуральным йогуртом или вареньем.

2. Творожные оладушки
На 100 гр. - 77 Ккал.

**Ингредиенты:**

• творог обезжиренный - 1 пачка (200-250 г)
• банан - 1 шт.

**Приготовление:**

Творог выложить в миску, размять вилкой.
Банан мелко нарезать (или натереть на терке), добавить к творогу.
Тщательно смешать.
Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом. Выложить на него ложкой творог, запекать в духовке 10-15 минут на среднем огне.

3. Яблочная овсянка: полезный завтрак от доктора Фурмана
На 100 гр. - 100 Ккал.

**Ингредиенты:**

На 2 порции:

• ½ чашки овсяных хлопьев
• 1 чашка воды
• 2 очищенных яблока, порезанных кубиками
• ¼ чайной ложки измельченной цейлонской корицы
• 2 финика без косточек, мелко порубленных
• 2 столовые ложки порубленных грецких орехов

**Приготовление:**

Насыпьте овсяные хлопья в маленькую кастрюлю и залейте водой, дайте смеси закипеть. Убавьте огонь и варите около 5 минут. Смешайте с яблоками, измельченной корицей и финиками. Добавьте еще немного воды, если хотите достичь более жидкой консистенции. Когда овсянка и яблоки хорошо проварятся, снимите с огня и добавьте грецкие орехи.

4. Яичные гнёзда на завтрак
На 100 гр. - 176 Ккал.

**Ингредиенты:**

• Яйца 2 шт.
• Сыр маложирный по вкусу (у нас 50 г Пармезана)

**Приготовление:**

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
(Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.)
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".

Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 градусов С духовку на 6 минут.

5. Полезные банановые оладьи
На 100 гр. - 145 Ккал.

**Ингредиенты:**

• 3 средних банана 300 г
• овсяные хлопья 100 г
• молоко обезжиренное 50 мл
• яйцо 1 шт.

**Приготовление:**

1. Измалываем хлопья в муку при помощи блендера или кофемолки.
2. Разминаем бананы вилкой до состояния пюре. Ну или используем блендер для этого.
3. Тщательно взбиваем яйцо, добавляем в него бананы, муку, молоко. Все хорошенько взбиваем. Тесто должно получиться как густая сметана.
4. Разогреваем хорошенько антипригарную сковородку, выпекаем оладушки без масла.

Диетические завтраки!

Сытный, но легкий диетический завтрак — залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на

каждый день — вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

Овсяные панкейки
80 ккал/100г

Не менее вкусные, чем американские, идеально подходят для тех, кто на диете

Овсяные хлопья (желательно измельчить) – 50 г
Кефир или молоко – 100 г.
Яйцо – 1 шт.

Смешиваем все ингредиенты и жарим без масла на антипригарной сковороде.

Яйца в помидорах — превосходный завтрак!

На 100 г: 85 ккал

**Ингредиенты:**

Помидоры — 3 шт.
Яйца куриные — 3 шт.
Соль и перец
Зеленый лук

**Приготовление:**

Нагрейте духовку до 190 С. Срежьте шляпки у помидоров. Ложкой достаньте сердцевину и семена. Противень застелите бумагой для выпечки. Поставьте полые помидоры на противень. В каждый вбейте яйцо. Посолите по вкусу. Выпекайте 25–30 минут. Поперчите по вкусу. Украсьте зеленым луком.

Приятного аппетита!

Самая вкусная ленивая низкокалорийная овсянка в мире: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно наслаждаться полезным завтраком круглый год — даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее — см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых

бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное — не переполнять банки, иначе они могут «взорваться» от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, — так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер — это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Яичные гнезда на завтрак
Добавь себе

**Ингредиенты:**

Яйца — 2 шт.
Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Приятного аппетита!

Шоколадная ленивая овсянка: отличное начало дня!
на 100грамм - 83.3 ккал Б/Ж/У - 5.09/2.65/9.95

**Ингредиенты:**

Овсяные хлопья - 90 г
Молоко 1% - 1 ст
Натуральный йогурт - 120 г
Какао - 2 ст. л.
Подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**
Смешайте все ингредиенты в одной миске и разложите по двум банкам или контейнерам. Поставьте в холодильник на ночь или как минимум на один час. Утром добавьте по желанию любые орехи. Можете съесть овсянку холодной или разогреть в микроволновой печи в течение 30—60 секунд.

Приятного аппетита!

Лучшие рисовые гарниры

1. Рисовый салат с овощами
Постный салат с добавлением отварного риса – более сытный вариант, чем просто с овощами. Получается вкусно и готовится быстро.

2. Рисовый гарнир с кукурузой
Салат-гарнир из риса, кукурузы, овощей и зелени с горчично-медовой заправкой.

3. Рисовый гарнир с бананами и соевым соусом
Отличный гарнир к мясным и рыбным блюдам.

4. Постный рис с овощной смесью

Быстрый рецепт приготовления постного риса с замороженной овощной смесью.

5. Сырное ризотто
Для настоящего ризотто выбирай кругло- или среднезернистый рис.

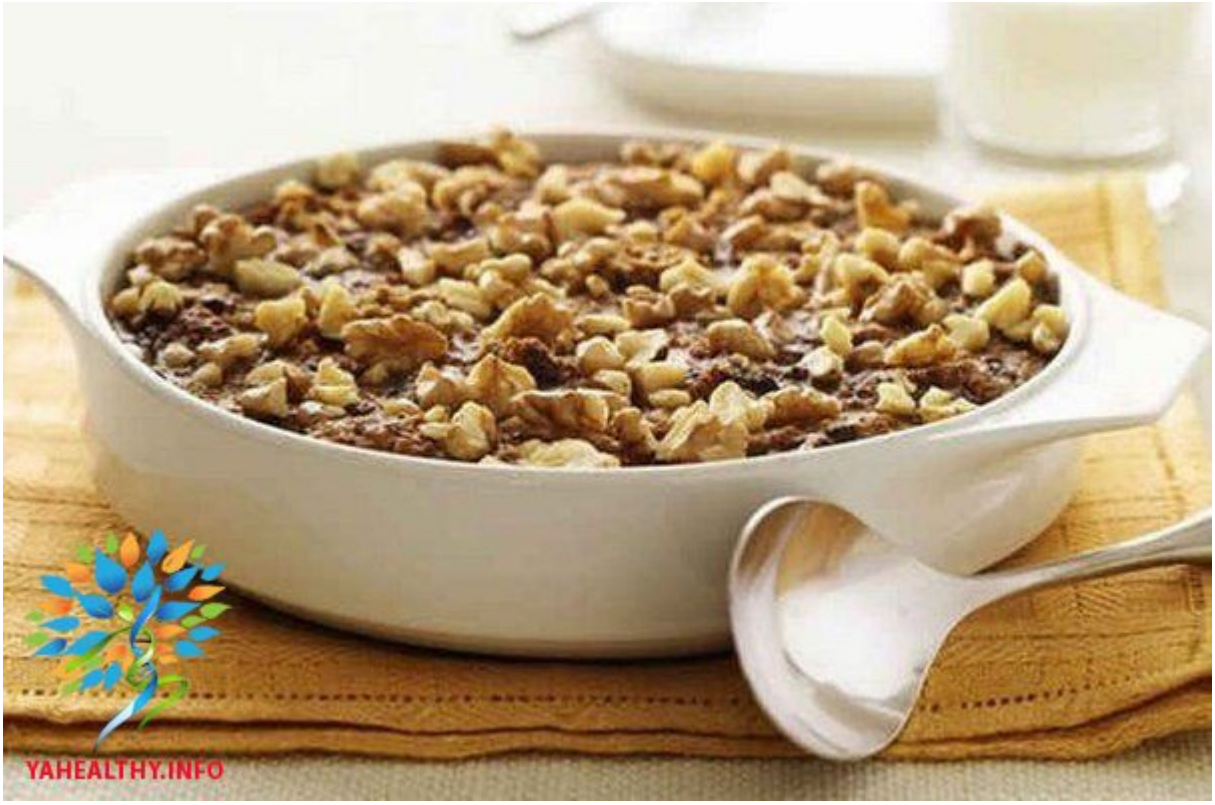
Вкусный полезный завтрак

**Ингредиенты:**

Нежирный греческий ванильный йогурт — 1 стакан
Геркулес — 1/4 стакана
Банан, нарезать — 1 шт.

**Приготовление:**

1. В высокие стаканы выложите слоями йогурт (полстакана), геркулес (2 столовые ложки) и 4-5 "монеток" банана.
2. Повторите порядок еще один раз. Можно подавать сразу же или закрыть стаканы пищевой пленкой и поставить в холодильник (хранить не более суток).




Английский завтрак в микроволновке

Хлопья овсяные — 0,5стакана
Молоко — 0,5стакана
Вода (кипяток) — 0,5стакана
Курага — 2-3шт.
Изюм — 1ст.л.
Мед (жидкий) — 1 ч.л.
Орехи (любые) — 1 ч.л.
Соль (по вкусу)

1. Изюм и курагу кладем в тарелку, которую можно использовать в микроволновой печи.
2. Насыпаем овсяные хлопья.
3. Наливаем полстакана холодного молока (можно и без молока!).
4. Затем полстакана крутого кипятка, перемешиваем и в микроволновку на 2 мин. Опять мешаем закипевшую смесь и еще на 1 мин в печь.
5. Добавляем соль и ложечку меда.
6. Посыпаем молотыми орехами.

Интересная овсянка

на 100грамм - 101,26ккал, Б/Ж/У - 2,3/0,9/20,7

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г
Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст. л.
Орехи — по вкусу

Берем баночку, кладем:

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: натуральный йогурт
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи (измельчить), ягоды.

Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Приятного аппетита!

Вкусная и полезная подборка завтраков

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Идея для завтрака

1.Банановые панкейки

**Ингредиенты:**

Геркулес — 80 г
Мука — 100 г
Разрыхлитель — 2 ч.л.
Сода — 1 ч.л.
Соль — ¼ ч.л.
Шоколадная стружка — 50 г
Бананы — 2 шт. (взбить в пюре)
Яйца — 2 шт.
Клубничный йогурт —120 г
Ванильный экстракт — 1 ч.л.
Молоко — 1 стакан

Для начинки:
Банан — 1 шт.
Клубника — 200 г
Измельчённые грецкие орехи — по вкусу

Способ приготовления:
1.Измельчите геркулес в муку с помощью блендера или кофемолки.
2.Поместите геркулес в миску, добавьте муку, разрыхлитель, соду, соль и шоколадную стружку. Перемешайте.
3.Отделите белки от желтков. Взбейте желтки в другой миске, добавьте банановое пюре, йогурт, молоко и ванильный экстракт. Перемешайте.
4.Отдельно взбейте яичные белки.
5.Сухую смесь смешайте с бананово-йогуртовой. Если тесто получилось с комками, воспользуйтесь миксером.
5.Добавьте яичные белки в тесто. Перемешайте.
6.Смажьте сковороду маслом и поставьте на слабый огонь. Для одного панкейка используйте 1/4 ст. готового теста. Готовьте панкейк в течение 3 минут с одной стороны (или до появления пузырьков) и 1-2 минуты - с другой. Регулируйте огонь по мере необходимости.
7.Каждый панкейк сверху украсьте бананами, клубникой, орехами и кондитерской посыпкой.

2.Смузи с суперфудами

**Ингредиенты:**
Шпинат — 1 стакан
Замороженный банан — 1 шт.
Финика без косточек — 2 шт.
Какао-порошок — 2 ст.л.
Арахисовое масло — 1 ст.л.
Семена льна — 1 ст.л.
Мак — 1 ч.л.
Корица — 1/4 ч.л.
Миндальное молоко — 1 стакан
Лед — горсть
Шоколад — для украшения

Способ приготовления:
1.Поместить все ингредиенты в блендер и взбить до однородности.
2.Готовый смузи посыпать шоколадной стружкой.

Протеиновые блины из банана и овсяных хлопьев

**Ингредиенты:**
20 г овсяных хлопьев
полбанана
1/2 чайной ложки разрыхлителя
1/4 чайной ложки соды
щепотка морской крупнозерновой соли
25 г муки (или 1 ложка с горкой протеина в порошке)
щепотка ванили
50 мл молока
2 белка или 1 яйцо
1 чайная ложка растительного масла
1 столовая ложка коричневого сахара (опционально)

**Приготовление:**
Смешайте все сухие ингредиенты в большой миске. В отдельной взбейте вместе молоко, яйцо и масло. Смешайте обе смеси до однородной массы. Если тесто получилось слишком густым, добавьте еще немного

молока.
Обжарьте блины с обеих сторон до золотисто-коричневой корочки.
Готовые блины украсьте тертым шоколадом, какао, орехами, бананом или др.

Вкусная и полезная подборка завтраков.

1. Цельнозерновая каша с ягодами.
2. Нежирный творог с зеленью (может быть на тосте).
3. Белковый омлет с зеленью и овощами.
4. Гречневая каша с молоком.
5. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба с листиком салата и куриным мясом.
6. Сытный салат из авокадо (2 авокадо, вареное яйцо и тертый сыр).
7. Овсяные блинчики с ягодами.
8. Печеное яблоко с рисом, изюмом и орехами.

Вкусный завтрак. Тыква запеченная, с творогом и изюмом.

Б*Ж*У*Ккал на 100 гр *6.3 *3.1 *15.24 *106.76
Б*Ж*У*Ккал на 100 гр без меда *6.9 *3.44 *8.1 *84.96

Для одной порции нам понадобится:
мякоть тыквы 100 г,
творог 3 столовые ложки,
изюм 1 чайная ложка,
мед 2 чайные ложки (по желанию)

Нарежьте тыкву кубиками, положите в форму для запекания. Накройте фольгой и запекайте при температуре 200 градусов 10 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 5 минут. Далее добавьте творог, цукаты и перемешайте. По желанию полейте медом.

что бы было как на фото, тыкву трите на терке и укладывайте все слоями перед запеканием

Банановые оладушки

**Ингредиенты:**

два средних банана 300 гр
овсяные хлопья 100 гр
молоко 0,5% 50 мл
яйцо 1 шт.

**Приготовление:**

1. Измалываем хлопья в муку.
2. Разминаем банан вилкой до состояния пюре. Ну или используем блендер для этого.
3. Тщательно взбиваем яйцо, добавляем в него бананы, муку, молоко. Все хорошенько взбиваем. Тесто должно получиться как густая сметана.
4. Разогреваем хорошенько антипригарную сковородку, выпекаем оладушки без масла.

Питательный завтрак-Сэндвич с рыбой

**Ингредиенты:**

- хлеб ржаной
- 100 г семги слабосоленой
- 60 г творога нежирного
- 50 г редиса
- 100 г огурцов
- 1/4 луковицы
- соль
- сахар
- лимонный сок
- зелень (укроп, лук зеленый)

**Приготовление:**

Мелко нарезать зелень и укроп и репчатый лук. Добавить творог и размешать (можно блендером).

Хлеб намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги.

10 самых полезных завтраков, за которые организм скажет вам "спасибо".

1. Овсянка с черникой и миндалем. С точки зрения сбалансированного питания - это прекрасное начало дня. Добавьте в овсянку размороженную чернику, тертый миндаль, посыпьте все корицей и положите немного меда. Эти продукты богаты питательными веществами, протеином и клетчаткой.

2. Мюсли. Добавьте ягод, йогурта или молока, и полноценный завтрак готов!

3. Яичница с зеленью или омлет с овощами. Этот завтрак походит для тех, кто любит утром сытно поесть. Кроме ощущения сытости, яйца обеспечат вас белком и витамином Е.

4. Свежие ягоды, овсянка и йогурт. С помощью блендера смешиваем все ингредиенты и добавляем две чайные ложки масла льна.

5. Фруктовый салат. Порежьте немного яблока, дыни, апельсина, груши, банана, добавьте винограда и ягод. Далее порезанные фрукты следует полить соком лимона и йогуртом.

6. Питательный бутерброд из цельнозернового хлеба, листа салата, куриного мяса и нежирного твердого

сыра. Никакой колбасы, вчерашней запеченой курицы или свинины, ветчины и белого хлеба!

7. Творог и фрукты. К нежирному творогу добавьте по вкусу любых фруктов: подойдут яблоки, цитрусовые, ягоды.

8. Гречневая каша с молоком. Гречка - прекрасный диетический продукт. Кроме того, она кладезь растительного белка и важных для нашего организма микроэлементов.

9. Сытный салат из авокадо: нарезать пару плодов авокадо, добавить отварное яйцо и тертый сыр и не заправлять. Результат: много витаминов, калорийно и питательно.

10. Смесь из половинки банана, трети большого яблока и столовой ложки овсяных хлопьев. Залить смесь 200-250 г кефира.

Творожные оладушки
110ккал\100гр

Состав:
творог - 1 пачка (200-250 гр),
банан - 1 шт.

Творог выложить в миску, размять вилкой.
Банан мелко нарезать (или натереть на терке), добавить к творогу.
Тщательно смешать.
Противень застелить бумагой для выпечки или смазать маслом. Выложить на него ложкой творог, запекать в духовке 10-15 минут на среднем огне.

САМАЯ ВКУСНАЯ ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА В БАНКЕ: здоровый быстрый завтрак, который не надо готовить

Здоровое питание может быть легким и приятным. И мы расскажем вам как. Рецепт ленивой овсянки в банке уникален:

во-первых, это идеальный размер порции на одного;
во-вторых, такой завтрак можно взять из холодильника с собой на работу или даже тренировку;
в-третьих, это очень полезное и питательное блюдо, так как в нём содержится много белка, кальция, клетчатки и практически нет жира и сахара.
Кроме того, многие не любят есть горячие каши, и этот рецепт как раз для такого случая. Можно

наслаждаться полезным завтраком круглый год - даже в теплое время года, или когда горячая овсянка надоест:)

Рецепт очень гибкий и позволяет создавать всё новые и новые вариации, комбинируя различные ингредиенты по своему вкусу.

Базовый рецепт ленивой овсянки в банке

1. Собираем **Ингредиенты:**

нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления);
обычный йогурт, без наполнителей;
молоко, обезжиренное;
стеклянная банка с крышкой, 0,5 или 0,4 л (найти такие можно, например, в Икее - см. аксессуары для хранения продуктов).
2. Добавляем овсянку, молоко, йогурт, сахар (либо другой подсластитель) и фрукты или ягоды (см. варианты ниже).

3. Закрываем банку крышкой и встряхиваем, чтобы соединить ингредиенты.

4. Добавляем сверху фрукты или ягоды, слегка перемешиваем.

5. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

Храниться такая овсянка может до 2 дней или даже больше, в зависимости от типа и зрелости плодов. Например, овсянка с бананом остается вкусной даже спустя 4 дня пребывания в холодильнике. За ночь овсяные хлопья пропитываются молоком, йогуртом и фруктовыми соками. На следующий день каша уже будет мягкой и нежной.

Ниже приведены 5 идей для ленивой овсянки в банке. Ингредиенты, использованные в этих рецептах, можно купить в самом обычном супермаркете.

Овсянка в банке с мандарином и апельсином

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка апельсинового джема;
1 чайная ложка мёда;
1/4 чашки осушенных нарезанных мандаринов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, апельсиновый джем и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки осушенных нарезанных мандаринов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с бананом и какао

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 столовая ложка какао-порошка;
1 чайная ложка мёда;

1/4 чашки нарезанных спелых бананов.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, какао-порошок и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с яблоком и корицей

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1/2 чайной ложки корицы;
1 чайная ложка мёда;
1/4 стакана яблочного пюре (кусочки свежего яблока по вкусу.
В банку добавляем овсянку, молоко, йогурт, корицу и мёд. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем яблочное пюре (при желании можно добавить и кусочки свежего яблока) и аккуратно размешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 2 дней). Едим овсянку охлажденной.

Овсянка в банке с вишней и шоколадной крошкой

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1/2 чайной ложки ванилина;
1 столовая ложка мелко натёртого тёмного шоколада;
¼ чашки нарезанной вишни (свежей или замороженной).
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд и ванилин. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Открываем, добавляем кусочки нарезанной вишни, а также шоколадную крошку и аккуратно всё перемешиваем. Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Мокко-овсянка в банке

1/4 стакана овсяных хлопьев;
1/3 стакана молока;
1/4 чашки обычного йогурта;
1 чайная ложка мёда;
1 чайная ложка какао-порошка;
½ чайной ложки растворимого кофе, разведённого в 1 столовой ложке горячей воды.
В банку добавляем овсянку, кокосовое молоко, йогурт, мёд, какао-порошок и растворимый кофе. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются. Затем просто ставим в холодильник на ночь (хранить до 3 дней). Едим овсянку охлажденной.

Напоследок, приведём несколько ответов на наиболее распространенные вопросы, которые могут возникнут в ходе ознакомления с этим необычным рецептом овсянки.

Можно ли банки с овсянкой замораживать?

Да! На срок до месяца. Главное - не переполнять банки, иначе они могут "взорваться" от расширения жидкости при замерзании. Достаточно заполнить банку на 3/4 от общего пространства. Ночью переместите

замороженные банки из морозильной камеры на полку холодильника, - так она разморозится и станет готовой к употреблению на завтрак.

Можно ли разогревать овсянку в банке?

Да. Хотя рецепт и предназначен для употребления в холодном виде, если сильно хочется, можно подогреть овсянку прямо в банке в микроволновке. Для этого снимите крышку и поставьте на 1 минуту (если овсянка разморожена). Для тех, кто любит погорячее, можно нагревать овсянку и дольше.

Обязательно использовать именно стеклянные банки?

Нет. Можно использовать любую емкость, которая вмещает не менее 1 стакана жидкости. Идеальный размер - это контейнеры по 0,5 или 0,4 мл. Кроме того, такую емкость всегда можно захватить с собой (на работу или тренировку).

Экспериментировать с рецептом рекомендуется! А если сверху сделать топпинг из свежих фруктов, овсянка станет ещё вкуснее и красивее. Приятных вам экспериментов и здорового аппетита!

Яичные гнезда на завтрак
Добавь себе

**Ингредиенты:**

Яйца — 2 шт.

Сыр по вкусу

Способ приготовления:

Аккуратно отделяем белки от желтков.
Каждый желток отделяем в маленькую пиалу, а белки взбиваем с солью в крутую пену до пиков.
Противень застилаем пергаментной бумагой, фольгой или специальным силиконовым ковриком для выпечки.
Выкладываем на противень взбитые белки в виде двух "гнезд".
Посыпаем "гнезда" сыром.
В серединки "гнезд" кладем желтки.
Помещаем в разогретую до 230 гр С духовку на 6 минут.

Чтобы белки хорошо взбились, в них не должно быть частичек желтков, а посуда и насадки для миксера должны быть абсолютно сухими и без следов жира. Также лучше взбиваются белки комнатной температуры.

Приятного аппетита!

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта

½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Здоровый завтрак: 4 варианта начать день с пользой для здоровья

Здоровы завтрак: в чем особенность?

Мы все с утра куда-то спешим, и часто завтракаем практически на бегу, либо не завтракаем вовсе. Меж тем, здоровый завтрак - это гарантия наших побед и успехов на протяжении всего дня, а также залог бодрости,

завидного самочувствия и позитивного настроения.

Бытует мнение, что здоровый и быстрый завтрак — это некое низкокалорийное блюдо, которое можно съесть буквально за пару минут: вроде бутерброда с сыром, или пиалы овсяных хлопьев, наспех залитых холодным молоком. Типичная ошибка! Во-первых, здоровый завтрак должен быть теплым, поскольку любая холодная пища слишком быстро минует желудок, продолжая перевариваться в кишечнике. А это неминуемо вызывает ощущение тяжести и вздутие, болезненные спазмы и дискомфорт. Согласитесь, весьма трудно потом жить и эффективно работать на протяжении всего дня с такими симптомами. Во-вторых, завтрак должен быть по-настоящему здоровым — а это значит, что мы сознательно исключаем любые полуфабрикаты, разогреты в микроволновке, а также приучаем себя использовать духовку или ростер. Экспресс-меню: 4 варианта позавтракать с пользой для здоровья

Итак наши основные критерии завтрака: здоровый, питательный и быстрый в приготовлении. Думаете, вариантов раз-два и обчелся? Нет. Мы предлагаем 4 самых простых рецептов на основе самых банальных продуктов, а дальше этот список вы сможете продолжить и сами. Итак...

Горячие бутерброды. Приготовить здоровый завтрак по принципу горячих бутербродов — одно удовольствие для всей семьи. Да и простор для творчества тут огромен — каждый день можно выдумывать что-то новое. Например, сладкий вариант для чашки бодрящего кофе: намажьте белый (желательно зерновой) хлеб тонким слоем сливочного масла, сверху уложите ломтики яблок или груш и присыпьте коричневым сахаром (чтобы фрукты не окислились). Готовим бутерброды на гриле, в духовке или в ростере. Другой вариант: на ломтики зернового хлеба (наилучший вариант — хлеб «8 злаков»), предварительно смазав их маслом, выкладываем тонкий слой фарша, посыпав сверху приправами и тертым сыром. Подождите пару минут, пока закипает чайник для чая или кофе и работает ростер, и ваш здоровый завтрак готов. А главное — вкусный!

Творог. Конечно, можно быстро выложить пачку обезжиренного творога в тарелку, залить молоком и засыпать сахаром — и вроде бы здоровый завтрак готов. Но мы договорились, что ради своего здоровья едим только теплую еду. Поэтому делаем из творога пикантные творожные тосты с ветчиной и ломтиками помидоров. Для этого предварительно смешиваем 150г зерненого обезжиренного творога с мелко нарезанной зеленью и 1ч.л. дижонской горчицы. Хлеб (лучше всего взять небольшого размера чиабатту) порезать и уложить на противень, сбрызнув оливковым маслом. Одновременно с кусочками хлеба можно подогреть и половинки помидоров. Отправляем противень в духовку или в ростер на 3-5 минут. Затем теплые помидоры режем на дольки, а на хлеб выкладываем творожную массу. Сверху — дольки помидоров. Ветчину можно поджарить на сковороде (тогда потом не забудьте промокнуть ее бумажными салфетками, чтобы удалить излишки жира), а можно сразу выложить на горячий хлеб поверх творога и ломтиков томатов. Вкусный и здоровый завтрак уже на столе!

Каша. Обычно вместо здорового завтрака с кашей мы отделываемся скорыми хлопьями с молоком. А зря! Кашу можно приготовить также быстро, но пользы от нее будет куда больше. Ведь каша относится к категории сытных блюд, но при этом не полнит. Варить ее с утра совсем не обязательно — можно на ночь залить крупу кипятком и к завтраку ваша каша приготовится сама. Добавьте в нее ягоды или кусочки фруктов, пару ложечек меда или обезжиренный йогурт — и у вас получится вариант сладкой каши. А можно добавить кусочки обжаренной ветчины, зелень и пару ложек сметаны, и тогда здоровым завтраком сможет насладиться тот, кто не слишком любит сладкое.

Яйца. Яйца чаще всего все-таки едят горячими, потому что на свете не так уж много любителей пить их сырыми. Но вареные яйца, которые вы проглатываете на бегу — не лучший вариант здорового завтрака. Лучше всего приготовить омлет, быстро смешав ингредиенты на ваш вкус: кусочки помидоров и сладкого перца, острый перчик, репчатый или зеленый лук, кусочки ветчины и что душа пожелает еще. Нарезать заготовку для омлета можно и вечером — это займет не более 10 минут. Взбейте яйца с небольшим количеством молока, посолите эту смесь. На разогретую сковороду высыпьте заготовку, обжарьте не больше

минуты, влейте яичную смесь. Жарится этот омлет мгновенно - глазом не успеете моргнуть, а здоровый завтрак уже готов.

Кому-то эти рецепты здорового завтрака покажутся слишком банальными. Но мы и не стремились открывать кулинарной Америки. Зато постарались сэкономить ваше время, не усложнять ваше утро и при этом вкусно накормить завтраком с пользой для здоровья. Надеемся, у нас получилось!

ОТЛИЧНЫЙ вариант завтрака!

Сырники с бананом (без сахара)

КБЖУ На 1 сырник ( 70 гр) : К 136.5, Б 7.6, Ж 6.3, У 12.6

**Ингредиенты:**
1. Творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
2. Яйцо целое - 1 шт
3. Мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)

4. Банан - 1 небольшой
5. Масло подсолнечное - 15.0 грамм
7. Изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не расчитаны).

**Приготовление:**

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:
- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира (я взяла 9% только потому, что он был в холодильнике),
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Приятного аппетита!

Диетические завтраки: 30 вариантов

Сытный, но легкий диетический завтрак - залог энергии и хорошего настроения на весь день! Он позволит вам продержаться до ланча или обеда, не срываясь на вредные перекусы. Предлагаем 30 вариантов на каждый день - вы больше не будете ломать голову над тем, что приготовить на завтрак!

1. Два куска цельнозернового хлеба с двумя кружочками моцареллы, помидорами и свежей петрушкой или

базиликом.
2. Овсянка с ягодами.
3. Овсянка с медом и орехами.
4. Овсянка с бананом или другими фруктами.
5. Омлет с цуккини, помидорами и/или сладким перцем.
6. Омлет с грибами.
7. Омлет с тофу.
8. Тост из цельнозернового хлеба с парой чайных ложек арахисового масла.
9. Два небольших кусочка багета с омлетом, тонким кружочком моцареллы или рикоттой, помидоркой черри и свежей петрушкой.
10. Цельнозерновой тост с двумя сваренными вкрутую яйцами + половинка грейпфрута.
11. Творог с медом.
12. Творог с ягодами/фруктами.
13. Диетические сырники.
14. Диетическая творожная запеканка.
15. Диетические блины на кефире с ягодным соусом.
16. Смузи для похудения: стакан кефира/обезжиренного питьевого йогурта + 100 грамм творога + половинка банана + 10 грамм сахара (по желанию).
17. Любой другой ягодный / фруктовый / молочный смузи.
18. 30 грамм натуральных хлопьев для завтрака (без сахара, добавок и т.п.) + молоко.
19. Натуральный йогурт + овсяные хлопья + ягоды/фрукты.
20. Фитнес-батончик мюсли + стакан молока.
21. Маленький ролл из лаваша, вареной грудки птицы и овощей. Заправка — натуральный йогурт.
22. Маленький ролл с омлетом.
23. Сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой и помидорами.
24. Гречневая каша + стакан кефира.
25. Горсть орехов и/или сухофруктов по пути на работу.
26. Кофе + горький шоколад для тех, кто не может не начать день со сладкого.
27. Две банановые оладушки с медом.
28. Морковный маффин с изюмом + напиток.
29. Омлет с лососем.
30. Омлет со шпинатом.

Яблочный крамбл

на 100 гр- 159 ккал

Яблоки - 420 гр
Овсяные хлопья - 140 гр
Мед - 120 гр
Орешки, сухофрукты- по желанию

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).
Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.
Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр.
Засыпать яблоки овсяной крошкой.
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.
Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.

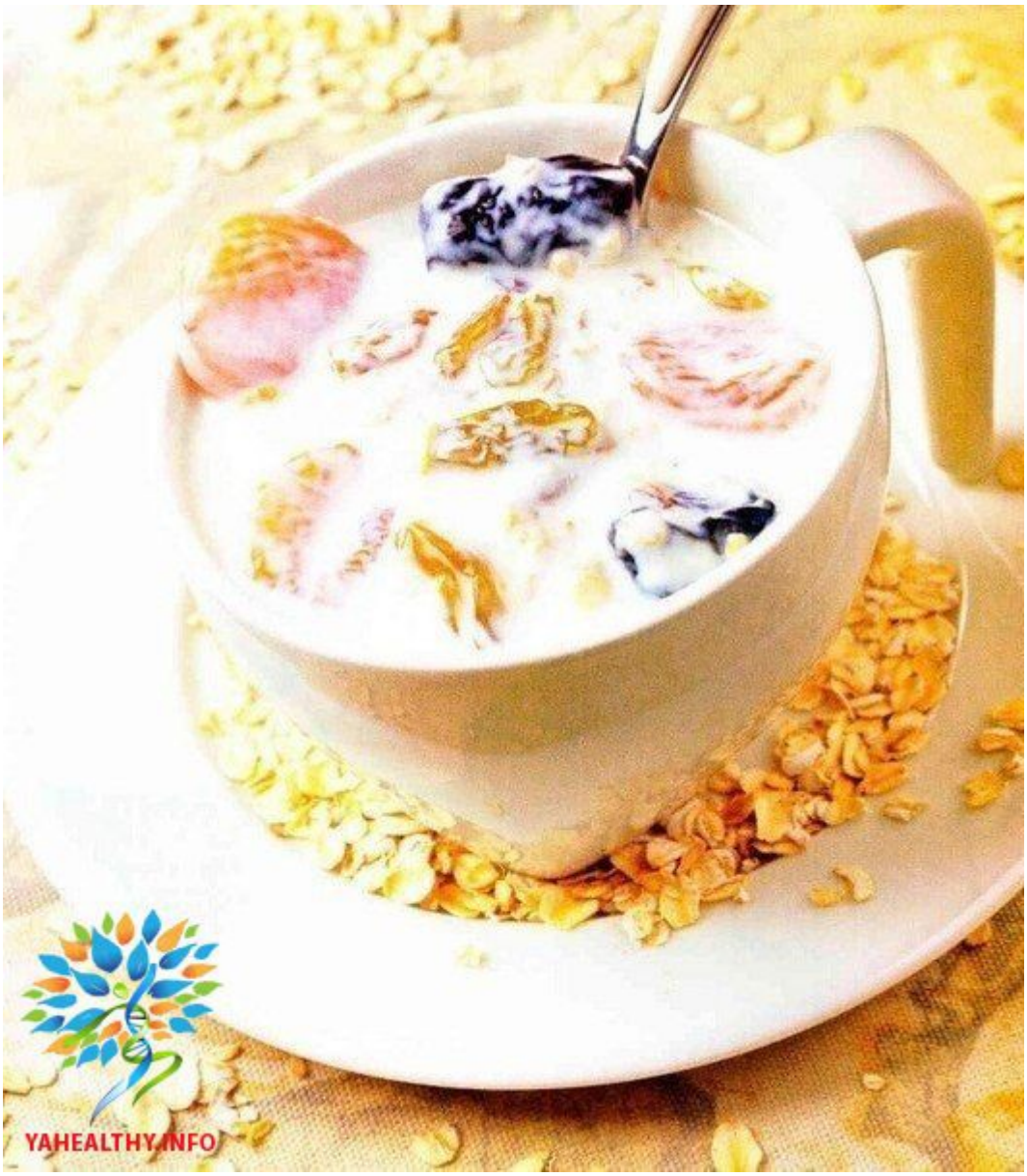
Овсянка с яблоками, корицей и медом

На 100 гр- 205 ккал.

1.Овсяные хлопья — 50 г;
2. Яблоко — 1 шт;
3. Мёд — 2 чайные ложки;
4. Грецкие орехи — 30 г;
5. Корица.

**Приготовление:**

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки.Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250 мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.




Кефир с сухофруктами и овсяными хлопьями

Калорийность на 100 гр -100 ккал (в 1 порции - 225 ккал)

- 100 гр - изюма, чернослива без косточек, кураги, инжира (или других сухофруктов)
- 40 гр овсяных хлопьев
- 1 ст. л. меда
- 300 мл кефира 1%

Все сухофрукты тщательно промыть, замочить в кипятке на пол часа (если сухофрукты жесткие).
Набухшие сухофрукты вынуть из воды, обсушить, при необходимости нарезать.
Овсяные хлопья обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета, переложить в миску и смешать с медом (если мед густой, его можно предварительно растопить на водяной бане).
Смешать медовые овсяные хлопья с сухофруктами, залить холодным кефиром. При необходимости добавить несколько кубиков льда.
Приятного аппетита!

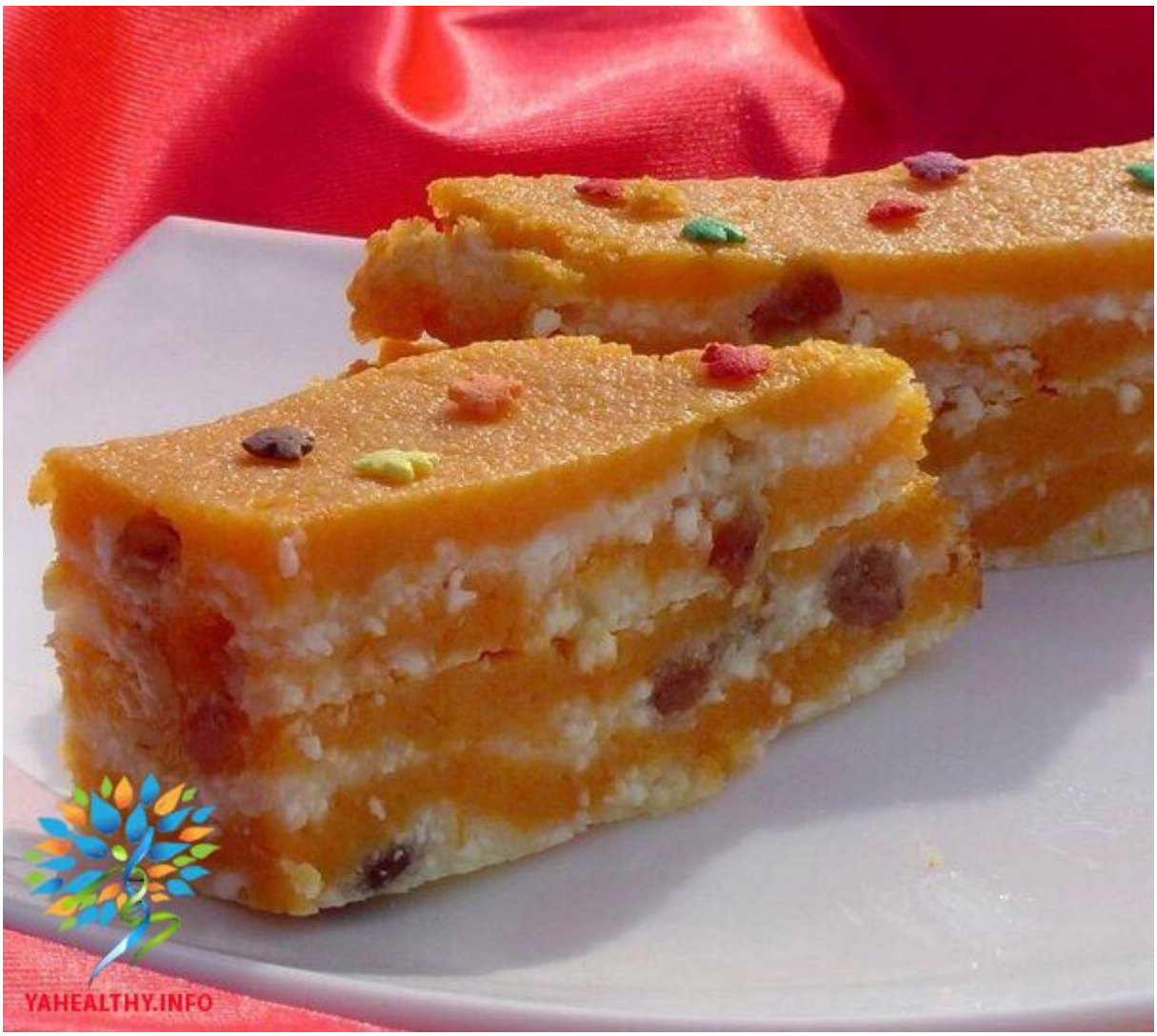
Омлет с грибами, помидорами и сыром

**Ингредиенты:**

Шампиньоны – несколько штук
Помидоры – 1 большой или много черри
Зелень
3 яйца
50мл. молока
Соль, перец
Соевый соус
Несколько ломтиков сыра твердого маложирного

**Приготовление:**

1.Шампиньоны нарежьте на дольки (можно нарезать крупно, можно мелко) и отправьте обжариваться на сковороду смазаную каплей масла на средний огонь.
2.Через 5 минут добавьте 3 – 4 столовые ложки соевого соуса, перемешайте и продолжайте обжаривать.
3.Добавьте нарезанные помидоры и обжаривайте еще несколько минут. Обжаривайте до той готовности грибов, которую вы предпочитаете.
4.Добавьте зелень по вкусу (лук, петрушку, базилик или кинзу). Посолите и поперчите. Можете добавить любые приправы на ваш вкус.
5.Взбейте яйца с молоком, посолите и поперчите. Вылейте на отдельно разогретую сковороду и держите на тихом огне под крышкой 7 – 10 минут.
6.Когда с одной стороны омлет обжарится – переверните его на другую сторону и обжаривайте около минуты.
7.Переверните омлет обратно, чтобы сторона с обжаркой смотрела вниз.
8.На одну часть диаметра выложите начинку с помидорами и томатами.
9.Сверху уложите сыр.
10.Прикройте второй частью омлета и плотно прижмите. Оставьте под крышкой до тех пор, пока сыр не расплавится.
Подавайте со свежими овощами. Приятного аппетита!




Вкусный завтрак. Тыква запеченная, с творогом и изюмом.

Б*Ж*У*Ккал на 100 гр *6.3 *3.1 *15.24 *106.76
Б*Ж*У*Ккал на 100 гр без меда *6.9 *3.44 *8.1 *84.96

Для одной порции нам понадобится:
мякоть тыквы 100 г,
творог 3 столовые ложки,
изюм 1 чайная ложка,
мед 2 чайные ложки (по желанию)

Нарежьте тыкву кубиками, положите в форму для запекания. Накройте фольгой и запекайте при температуре 200 градусов 10 минут. Затем снимите фольгу и запекайте еще 5 минут. Далее добавьте творог, цукаты и перемешайте. По желанию полейте медом.

Чтобы было как на фото, тыкву трите на терке и укладывайте все слоями перед запеканием.

Яблочный крамбл
на 100 гр- 159 ккал

Яблоки - 420 гр
Овсяные хлопья - 140 гр
Мед - 120 гр
Орешки, сухофрукты- по желанию

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).
Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.
Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр.
Засыпать яблоки овсяной крошкой.
Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.
Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Идея для завтрака!

Протеиновые блинчики за несколько минут

БЖУ на 100 гр: 8/ 3/ 17
Ккал на 100 гр: 126

Вам понадобится:
1. 2 яйца
2.1 банан
3. Несколько ложек измельченной овсянки
4. Сах.зам

Способ приготовления:

Все хорошенько перемешать до однородной массы, добавить сах.зам по вкусу и выпекать на сковороде с антипригарным покрытием.

Приятного аппетита!

Фруктовый завтрак-десерт с йогуртом

Если вы только проснулись, побалуйте себя этим чудом :)

**Ингредиенты:**

Мюсли без сахара или овсяные хлопья - 5-6 ст.л.
Фрукты - 100 г
Йогурт - 200 мл

**Приготовление:**

1. Мюсли/овсяные хлопья слегка обжарьте
2. По желанию можете взять не один вид йогурта, а два. К примеру, классический без добавок и любимый фруктовый. Главное, чтобы йогурт был натуральным
3. Любимые фрукты очищаем и нарезаем на мелкие дольки
4. Теперь в стеклянную емкость слоями выкладываем ингредиенты. Сначала мюсли
5. Потом йогурт. Не перемешиваем
6. Далее выкладываем фрукты. Потом снова мюсли и йогурт. Украшаем кусочками фруктов и листочками мяты (если есть)

Овсяные оладушки с кабачком

Энергетическая ценность:
На 100 грамм: белка 4,3 гр., жира 1,8 гр., углеводов 19,2 гр., 105,7 ккал

**Ингредиенты:**
1) Кефир 0% 300 мл.,белка 9 гр., углеводов 11,4 гр., 90 ккал
2) Овсяные хлопья 150 гр.,белка 17,9 гр., жира 10,8 гр., углеводов 104 гр., 549 ккал
3) Кабачок 200 гр.,белка 1,2 гр., жира 0,6 гр., углеводов 9,2 гр., 48 ккал
4) Соль - по вкусу
5) Сода

**Приготовление:**
Кефир перемешать с содой и хлопьями, оставить на 10 минут для набухания хлопьев. Натереть кабачок, отжать лишний сок. К кефиру с хлопьями добавить соль, кабачок. Получившуюся массу перемешать в блендере. Жарить оладушки на медленном огне под закрытой крышкой 5-7 минут с каждой стороны.

Творожные мини-запеканки с сыром и овощами на завтрак
на 100грамм - 104.08 ккал Б/Ж/У - 12.55/4.67/2.8

**Ингредиенты:**
- 200 гр творога (2% или обезжиренного)
- 50 гр твердого сыра (лучше брать сыр низкой жирности до 20%)
- 1 помидор средней величины (80 гр)
- 1 небольшой перец (70 гр)
- 20 гр рубленной зелени (петрушка, базилик)
- 2 яйца

**Приготовление:**
1. Творог растереть с яйцами, добавить нарезанные мелкими кубиками помидор и перец, зелень, тертый на крупной терке сыр.
2. Выложить массу в формы для кексов (идеально - силиконовые), заполняя их до верху.
3. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 20 минут до зарумянивания. После этого вынуть из духовки и дать немного остыть.
4. Центр запеканок при остывании немного осядет, при подаче на стол в центр можно положить 1 чайную ложку йогурта или сметаны и украсить рубленной зеленью.

Приятного аппетита!

Диетическая тыквенная каша - идеальна как для завтрака, так и для ужина
на 100грамм - 37.81 ккал Б/Ж/У - 1.41/0.42/9.57

**Ингредиенты:**
Тыква (0.5 шт.)
Молоко обезжиренное (1 стакан)
Мед (2 столовые ложки)
На свой вкус: орехи, изюм, курага, чернослив

**Приготовление:**
Очистите и порежьте тыкву, сварите (можно на воде), слейте воду, добавьте стакан молока, поварите на маленьком огне еще 5 минут. Когда каша немного остынет, добавьте мед и размешайте. При подаче на стол украсьте блюдо орехами, сухофруктами и т. п.

Приятного аппетита!

Овсяные блинчики, очень полезно на завтрак!
на 100грамм - 61.63 ккал Б/Ж/У - 2.44/2.24/8.49

**Ингредиенты:**
Хлопья овсяные 1 стакан
Молоко ½ л
Вода ½ л

Яйцо куриное 1 г
Сахарозаменитель - по вкусу

**Приготовление:**
1. Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить хлопья, сварить жидкую овсяную кашу.
2. Дать каше остыть до комнатной температуры и перетереть ее вилкой. Добавить соль, сахарозаменитель, яйцо, хорошо перемешать и выпечь на горячей сковороде тонкие блины.

Приятного аппетита!

Фриттата - завтрак спортсмена!

Полезный и в то же время сытный завтрак, который отлично подойдет и для мужчин, так что можете смело готовить сразу двойную порцию. Фриттата — итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка. Фриттату можно готовить, экспериментируя с любыми овощами, грибами, салатными листьями и козьим сыром. Принцип прост — ингредиенты обжариваются, заливаются яйцами и запекаются в духовке.

Ингредиенты для фриттаты с помидорами и тимьяном:

— 4 яйца;
— 1 головка лука;
— 2 крупных помидора;
— 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего);
— оливковое масло;
— перец, соль, мускатный орех.

Рецепт:

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2—3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5—7 минут.

Овсяная каша на молоке с бананом.2 порции.1 порция=111 ккал.
100 мл. молока 2.5 %
50 гр. овсяных хлопьев
30 гр. банана
1 чайная ложка меда (по вкусу)

1.Вылить молоко в кастрюлю и ждать пока вскипит.
2.Добавить овсяных хлопьев и помешивать на среднем огне в течении 5 минут.
3.Добавить мед и нарезанный на кусочки банан,варить 2-3 минуты на маленьком огне.
4.Выключить огонь и закрыть кастрюлю крышкой на 5 минут.

Вишневая запеканка на завтрак
на 100грамм - 82.88 ккал Б/Ж/У - 8.31/1.21/9.7

**Ингредиенты:**
Вишня замороженная или свежая — 550г;
Обезжиренный творог — 500г;
Яйцо — 2 шт;
Мёд – 2 ст. л. (или сахаразаменитель по вкусу);

**Приготовление:**
1. Если использовать свежую вишню, то из ягод необходимо удалить косточки.
2. В кухонном комбайне или блендере перемешиваем творог, яйца, сахарозаменитель.
3. Залить в форму на треть смесью творога и яиц, добавить вишни и сверху полить смесью.
4. Ставим в разогретую духовку до 180С градусов и запекаем около 50 минут.

Приятного аппетита!

Идея для завтрака: Творожник
на 100грамм - 84.35 ккал Б/Ж/У - 13.69/1.84/3.3

**Ингредиенты:**
обезжиренный творог - 400 г
молоко - 100 мл
молотые овсяные хлопья 1ст. л.
яйцо - 1 шт

**Приготовление:**

Все компоненты взбить в блендере. Разложить по силиконовым формочкам.
Выпекать в разогретой духовке при 180С 15 минут, затем еще около 20 минут при 160С.
Остудить и вынуть из формы.

Приятного аппетита!

Ленивая овсянка в банке: начни день правильно
на 100грамм - 173.79 ккал Б/Ж/У - 6.6/3.61/30.95

**Ингредиенты:**
Овсяные хлопья - 150 г
Молоко 1% - 90 мл
Натуральный йогурт - 90 мл
Клубника - 50 г

**Приготовление:**
Приготовьте продукты и чистые баночки с крышками. В баночки высыпьте овсянку. Йогурт смешайте с молоком. Залейте половиной получившейся смеси хлопья. Положите ягоды клубники в баночки. Засыпьте оставшимися хлопьями клубнику, залейте оставшимся молоком с йогуртом. Закрутите крышки плотно, уберите овсянку в холодильник. Через 6-8 часов овсянка будет полностью готова.

Приятного аппетита!

ОТЛИЧНЫЙ вариант завтрака!

Сырники с бананом (без сахара)

КБЖУ На 1 сырник ( 70 гр) : К 136.5, Б 7.6, Ж 6.3, У 12.6

**Ингредиенты:**
1. Творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
2. Яйцо целое - 1 шт
3. Мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
4. Банан - 1 небольшой
5. Масло подсолнечное - 15.0 грамм
7. Изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не расчитаны).

**Приготовление:**

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:
- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира (я взяла 9% только потому, что он был в холодильнике),
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Интересная овсянка

**Ингредиенты:**

Овсянка — 50 г
Йогурт — 50 г
Бананы — 1 шт.
Джем (можно вместо джема фрукты)— 1 ст. л.

Орехи — по вкусу

Берем баночку, кладем:

1 слой: овсяные хлопья
2 слой: натуральный йогурт
3 слой: бананы
4 слой: джем или арахисовая паста
5 слой: грецкие орехи (измельчить), ягоды.

Поставить на ночь в холодильник, утром можно есть.

Идея для завтрака: овсяно-яичная лепешка - прекрасное сочетание белка и правильных углеводов!
на 100грамм - 162.16 ккал Б/Ж/У - 13.26/10/3.95

**Ингредиенты:**
• 2 яйца
• 2 ст. л. сухой овсянки
• 30 г нежирного сыра
• щепотка льняных или кунжутных семечек (можно и без них, но с ними полезнее)
• любимые специи (у нас хмели-сунели)

**Приготовление:**

Получается, на каждое яйцо – ложка овсянки, без горки. Яйца взбить. Всыпать овсянку, семечки, специи. Добавить сыр, натертый на терке. Все перемешать. Вылить на разогретую антипригарную сковороду без масла. Накрыть крышкой и жарить, пока не подрумянится. Затем перевернуть и снова жарить под крышкой, до готовности яиц. Очень просто и невероятно вкусно.

Приятного аппетита!

Блины с отрубями: идеальный завтрак!
на 100грамм - 119.54 ккал Б/Ж/У - 7.22/4.32/11.43

**Ингредиенты:**
Кефир 1% - 1 ст
Отруби ржаные - 3 ст. л
Овсяная мука - 1 ст. л
Яйца - 2 шт
Сода пищевая - 3 г
Подсластитель - по вкусу

**Приготовление:**
В кефире размешайте до однородного состояния отруби.
Добавьте овсяную муку, размешайте все и оставьте на 15 минут для набухания. Затем добавьте яйца, подсластитель и щепотку соды.
С помощью половника вылейте небольшое количество теста на хорошо разогретую сковороду, смазанную

небольшим количеством масла. Обжаривайте блины в течении нескольких минут с двух сторон до золотистости. Подавать можно с любимой начинкой или полив йогуртом!

Идеальный завтрак в стакане!
на 100грамм - 89.37 ккал Б/Ж/У - 4.47/2.35/13.03

**Ингредиенты:**
Йогурт натуральный - 175 г
Молоко - 1 ст. л
Овсяные хлопья - 1 ст. л
Мед - 1 ч. л
Корица - по вкусу

**Приготовление:**
В чаше блендера соедините крупно нарезанные бананы, йогурт, молоко, овсяные хлопья, мед и корицу. Взбейте до однородного состояния. Перелейте в стакан. Подавайте, посыпав корицей.

Приятного аппетита!

Печёные сырники: завтрак на 5+
на 100грамм - 119.74 ккал Б/Ж/У - 11.72/1.91/14.06

**Ингредиенты:**
Творог обезжиренный 250 г
Банан 1 шт.
Мука овсяная 2 ст. л.
Яйцо 1 шт.
Изюм по вкусу

**Приготовление:**
1. Взбить яйцо вилкой, пюрировать банан, размять с творогом.
2. Добавить муку, изюм.
3. Сформировать мокрыми руками сырники, выложить на пергамент.
4. Выпекать ~ 40 минут при 200 градусах.

P. S. Если сырники прилипли к пергаменту, смочите его водой и с легкостью отделите сырники от бумаги.

Приятного аппетита!

Творожные лодочки с перепелиными яйцами. Белковый заряд и отменный вкус!
на 100грамм - 152.69 ккал Б/Ж/У - 15.69/6.24/7.96

**Ингредиенты:**
200 г обезжиренного творога
1 куриное яйцо
3 столовые ложки цельнозерновой муки
50 г тертого нежирного сыра
Перепелиное яйцо 8-9 шт.
Соль по вкусу, разрыхлитель, тмин по желанию

**Приготовление:**
Замесите тесто из творога, куриного яйца и муки, добавив соль, тмин и разрыхлитель, затем дайте отдохнуть минут 30.
Далее разделите тесто на 8-9 шариков, из них сделайте лепешки, которые превратятся в лодочки, если их

скатать по краям.
Отправьте лодочки в духовку на 10-15 минут при температуре 180 градусов на пергаментной бумаге.
Достаньте, посыпьте тертым сыром и отправьте снова на 3-5 минут в духовку.
Затем достаньте лодочки, разбейте в каждую по перепелиному яйцу и отправьте в духовку еще на 3-5 минут, чтобы подпекся только белок, а желток остался жидким.

Приятного аппетита!

Творожные оладьи с овсянкой - идеальный ПП-завтрак!
на 100грамм - 73.94 ккал Б/Ж/У - 8.02/0.74/9.11

**Ингредиенты:**
Творог обезжиренный 150 г
Овсяные хлопья 50 г
Кефир обезжиренный 300 мл
Яичный белок 1 шт.
Сода 1/3 ч. л.
Соль по вкусу

**Приготовление:**
1. Измалываем хлопья в муку.
2. Взбейте яичный белок с солью, творогом, добавьте кефир.
3. Замесите мукой, чтобы получилось тесто густоты сметаны (густой сметаны), чтобы тесто не растекалось потом на сковородке.

4. Печем оладьи на заранее разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Оладьи жарятся быстро, так что больше внимания.
Приятного аппетита!

Очень полезные овсяные блинчики на завтрак!
на 100грамм - 61.63 ккал Б/Ж/У - 2.44/2.24/8.49

**Ингредиенты:**
Хлопья овсяные 1 стакан
Молоко ½ л
Вода ½ л
Яйцо куриное 1 г
Сахарозаменитель - по вкусу

**Приготовление:**
1. Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить хлопья, сварить жидкую овсяную кашу.
2. Дать каше остыть до комнатной температуры и перетереть ее вилкой. Добавить соль, сахарозаменитель, яйцо, хорошо перемешать и выпечь на горячей сковороде тонкие блины.

Приятного аппетита!

Овсяные блинчики, очень полезно на завтрак!
на 100грамм - 61.63 ккал Б/Ж/У - 2.44/2.24/8.49

**Ингредиенты:**
Хлопья овсяные 1 стакан
Молоко ½ л
Вода ½ л
Яйцо куриное 1 г
Сахарозаменитель - по вкусу

**Приготовление:**
1. Соединить молоко и холодную кипяченую воду, добавить хлопья, сварить жидкую овсяную кашу.
2. Дать каше остыть до комнатной температуры и перетереть ее вилкой. Добавить соль, сахарозаменитель, яйцо, хорошо перемешать и выпечь на горячей сковороде тонкие блины.

Приятного аппетита!

Кефирный завтрак для лёгкости в течение дня!
на 100грамм - 174.06 ккал Б/Ж/У - 5.36/6.61/23.44

**Ингредиенты:**
300 мл кефира обезжиренного
100 г изюма, чернослива без косточек, кураги, инжира (или других сухофруктов)
40 г овсяных хлопьев
1 ст. л. меда

**Приготовление:**
Все сухофрукты тщательно промыть, замочить в кипятке на пол часа (если сухофрукты жесткие).
Набухшие сухофрукты вынуть из воды, обсушить, при необходимости нарезать.
Овсяные хлопья обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета, переложить в миску и смешать с медом (если мед густой, его можно предварительно растопить на водяной бане).
Смешать медовые овсяные хлопья с сухофруктами, залить холодным кефиром. При необходимости добавить несколько кубиков льда.

Приятного аппетита!

Идеальный творожный завтрак: 5 рецептов вкуснейших сырников!

Сохрани себе!

1. Сырники с изюмом и лимоном (в духовке!)
на 100грамм - 162.46 ккал Б/Ж/У - 10.19/5.55/18.44

**Ингредиенты:**
250 г творога
1 яйцо куриное
5 ст. л. овсяных отрубей
7 ст. л. изюма
цедра 1 лимона
молотая корица и имбирь по вкусу

**Приготовление:**
1. Смешиваем творог, яйцо, цедру и специи, хорошенько растираем (можно измельчить творог блендером).
2. Добавляем заранее замоченный в кипятке или в ароматном чае изюм и отруби, перемешиваем. Если не торопитесь, оставьте тесто на полчасика, чтобы ингредиенты “познакомились”. Ещё нюанс, если творог очень сухой, можно добавить ложку натурального йогурта или молока – тесто должно получиться крутым и липким – таким, чтобы из него можно было слепить традиционные сырники для жарки на сковороде.
3. Утрамбовываем тесто в силиконовые формочки (ничем не смазываем и не присыпаем!) и выпекаем 20 минут при 180–200 градусах (готовность вы почувствуете по тёплому творожному запаху).

4. Достать сырники из формочек. Когда они только из духовки, то очень нежные, могут при резком движении развалиться, потом слегка твердеют.

2. Фитнес-сырники с начинкой
на 100грамм - 133.29 ккал Б/Ж/У - 12.57/1.94/17.48

**Ингредиенты:**
1 яйцо
10 шт. чернослива (вы можете взять и другие сухофрукты)
250 г обезжиренного творога
20 г овсяной муки
1 ч. л. корицы
щепотка соли

**Приготовление:**
Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить муку, корицу, щепотку соли - перемешать.
Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив. Запекать в духовке до готовности.

3. Сырники с грушей (яблоком)
на 100грамм - 166.85 ккал Б/Ж/У - 9.86/4.93/21.21

**Ингредиенты:**
300 г творога
1 яйцо
1-2 груши (яблока)
1 ст. л. сахарозаменителя/мед/стевия
5-6 ст.л. муки (можно заменить молотыми отрубями или протеиновым порошком)
корица (по желанию)

**Приготовление:**
1. Смешать до однородной массы творог, яйцо, сахарозаменитель.
2. Груши/яблоки очистить, порезать маленькими ломтиками, добавить в творожную массу. Туда же насыпать муку.
3. Перемешать. Раскатать "колбасу", нарезать "лепешки", подкорректировать форму и обвалять в муке.
4. Обжарить на небольшом количестве масла с обеих сторон по 2 минуты.

4. Правильные сырники: никакой муки!
на 100грамм - 121.77 ккал Б/Ж/У - 15.27/3.65/8.17

**Ингредиенты:**
240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
25 г яйца (0.5 шт.)
30 г молотых овсяных хлопьев
10 г кокосовой стружки
Стевия по желанию.

**Приготовление:**
Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.

5. Маковые сырники: пусть утро будет вкусным!
на 100грамм - 148.68 ккал Б/Ж/У - 15.35/5.37/9.68

**Ингредиенты:**
300 г обезжиренного творога
1 яйцо
стевия, соль
1,5 ст. л. мака
3 ст. л. с небольшой горкой овсяной муки

**Приготовление:**
Творог разминаем вилкой со стевией, добавляем все остальные ингредиенты.
На присыпанной мукой поверхности формируем колбаску, режем ее на 6 частей, придаем очертания будущим сырникам, обваливаем их в муке и обжариваем на сковороде, слегка смазанной оливковым маслом.

Приятного аппетита!

Диетический завтрак: блинчики из отрубей

на 100грамм - 180.84 ккал Б/Ж/У - 14.38/6.02/17.78

**Ингредиенты:**
Отруби - 2 ст. л.
Творог обезжиренный - 1,5 ст. л.
Яйца - 1 шт.

**Приготовление:**
Смешать отруби, творог и яйцо (или только его белок). Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и вылить на нее все тесто или его половину – смотря какого размера блинчики вам нравятся. Жарить по полторы минуты с каждой стороны до золотистости. Подавать на завтрак, на закуску или как гарнир к любому горячему.

Приятного аппетита!