

Как только Вы просыпаетесь, рекомендуется выпить стакан воды с лимоном или медом. Это, как раз, поможет желудку проснуться. Через 30 минут после этого можно приступать к полноценному завтраку. Утром часто хочется сладенького или выпечки – это организм требует углеводов. Поэтому утром полезно есть каши, например, овсяную. А чтобы порадовать себя тем самым сладеньким добавьте в кашу сухофрукты, цукаты, орешки или мед.



Полезно также есть и бутерброды, только хлеб должен быть цельнозерновой, грубого помола и, желательно, ржаной. Такой хлеб содержит полезные микроэлементы и витамины, а грубый помол улучшит работу желудка и кишечника. А сыр на таком бутерброде является источником кальция и белка. Но помните, жирные сыры способствуют набору лишнего веса.



Яйца – это простой и полезный продукт. Яичница или варенное всмятку яйцо к бутерброду – это источник витамина А (который очень полезен для глаз), белков и жиров. За холестерин не беспокойтесь, ведь умеренное потребление этого вещества просто необходимо для поддержания гормонального уровня.



И не забывайте про фрукты! Они помогут почувствовать насыщение без тяжести в желудке. А также обеспечат вас глюкозой и витаминами.



Если это как или например есть часто полезно поэтому хочется каши и