



ЗАВТРАКИ ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА

подборка любимых завтраков семьи
эндокринолога нашего Центра
Светланы Вячеславовны Погребняк





ШАУРМА С КУРИЦЕЙ

Что необходимо:

лаваш (выбирайте с коротким сроком годности)
курица (заранее отварить)
огурец
помидоры
зелень
салат
(можно для любителей добавить оливки, халапеньо)

Для соуса:

греческий йогурт
огурец
чеснок
лимон.

Как сделать соус:

в большой миске смешайте греческий йогурт, натертый огурец, измельченный чеснок и свежавыжатый лимонный сок. Добавьте измельченную зелень, соль и перец по вкусу. Хорошо перемешайте и оставьте на несколько минут.

Собираем шаурму:

Все ингредиенты нарезать, разложить лаваш, положить слоями и завернуть.





БУТЕРБРОД С ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫМ ХЛЕБЦЕМ

цельнозерновой хлебец

+ АВОКАДО

+ креветки (или курица)

+ ЛИМОН





СЕМЕНА ЧИА

греческий йогурт

+ семена чиа (лучше заранее сделать, как вариант, на ночь и поставить в баночку, чтобы разбухли семена чиа)

+ орешки (можно вприкуску или измельчить)

+ ягоды





ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ САХАРА

Что необходимо:

творог жирный 5 или 9%
яйцо 1 шт
кокосовая мука 2 ст.л.
кокосовое масло 1 ч.л. для
формы
корица (по желанию)

Все перемешать.
Выпекать 15-20 минут.
Можно сверху украсить ягодами!





ЯЙЦО ПАШОТ

яйцо пашот с авокадо и зеленью
(шпинат, рукола, салат)





БУТЕРБРОДЫ БЕЗ ХЛЕБА

слабосоленая семга\форель

- + огурец
- + зелень
- + авокадо
- + лимонный сок (сбрызнуть лимоном)
- + посыпать сверху укропом и солью





ГЛАЗУНЯ С ЦУКИНИ И ЧЕСНОКОМ

Цукини натереть на крупной терке или порезать мелко кольцами , чеснок мелко порубить.

Обжарить цукини с чесноком на масле ГХИ 2-3 минуты.

Разбить туда яйца.

Накрыть крышкой на 3 минуты.

Цукини можно заменить на брокколи.





СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ И ОРЕШКАМИ (САЛАТНАЯ СМЕСЬ)

Что необходимо:

творог 5-9%

яйцо

сироп топинамбура

рисовая мука (до консистенции,
чтобы лепилось)

Формируем сырники,
поджариваем на сковороде
с маслом ГХИ, подаем
с ягодами и орешками.





СМУЗИ “АНТИКОРТИЗОЛ”

Что необходимо:

кокосовое молоко 200 мл
горсть шпината
зеленый банан (должен быть
зеленоватым) 1\2 шт
масло кокосовое 1 ч.л.
какао 1 ст.л.

Все в блендер,
взбить до однородности!





5 ПРАВИЛ, ЧТОБЫ ЗАВТРАК РАБОТАЛ НА ВСЕ 100%

1. Не пропускайте завтрак.

Кортизол с утра и без еды вредит вашей фигуре.

2. Вода с солью и лимоном за 20 минут до еды - поддержка надпочечников.

Смотрим на реакцию ЖКТ, при реакции:
проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

3. Утром после завтрака - **обязательно углеводы**. Долька хорошего горького шоколада приветствуется!

4. Жир - не враг. Без жиров гормоны не строятся.

5. Слушайте тело. Если после конкретного завтрака вам хочется сладкого через час, добавьте больше белка или жира на завтрак.



ВСЕМ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА И ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

*С заботой о важном!
Центр экспертной гастроэнтерологии и гепатологии
доктора Шишкиной-Казанцевой*

г. Тюмень

50 лет ВЛКСМ, 15
8-(3452)-500-530

Широтная, 92
8-(3452)-500-520