

Ирина Суховеева

30 ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ ЭНЕРГИИ И СТРОЙНОСТИ



- Ешьте вкусно
- Насыщайтесь надолго
- Заботьтесь о фигуре

Ирина Суховеева

30 завтраков для энергии и сторойности. Ешьте вкусно, насыщайтесь надолго и заботьтесь о фигуре

«Автор»
2026

Суховеева И.

30 завтраков для энергии и сторойности. Ешьте вкусно, насыщайтесь надолго и заботьтесь о фигуре / И. Суховеева — «Автор», 2026

30 завтраков для энергии и стройности — практический сборник вкусных и сбалансированных рецептов для тех, кто хочет заботиться о здоровье, поддерживать фигуру и начинать день с удовольствием!Надоело каждое утро думать, что приготовить на завтрак? Хочется питаться правильно, но без сложных рецептов, строгих диет и дорогих продуктов?В этой книге вы найдёте 30 вариантов полезных завтраков, которые помогут разнообразить рацион, получать необходимые питательные вещества и дольше сохранять чувство сытости.Вас ждут простые рецепты из доступных ингредиентов, идеи быстрых завтраков, рекомендации по сочетанию белков, жиров, углеводов и клетчатки, а также советы по выбору порций и организации питания для контроля веса.Эта книга поможет превратить завтрак из повседневной обязанности в приятную привычку.Ешьте вкусно, насыщайтесь надолго и заботьтесь о фигуре!Ирина Суховеева

© Суховеева И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Почему завтрак имеет значение? 5
4 распространённые ошибки 6
Ошибка 1. Совсем не завтракать 6
Ошибка 2. Ограничиваться кофе и чем-то сладким 7
Ошибка 3. Делать основу завтрака из ультрапереработанных продуктов 8
Ошибка 4. Не соблюдать баланс БЖУ 9
Формула полезного завтрака 10
СОСТАВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНОГО ЗАВТРАКА 11
Как эти 30 рецептов помогут выбирать завтрак в зависимости от ситуации 14
Если нужно долго не хотеть есть 15
Если хочется сладкого 16
Если утром нет аппетита 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Ирина Суховеева
30 завтраков для энергии и сторойности. Ешьте вкусно, насыщайтесь надолго и заботьтесь о фигуре

Почему завтрак имеет значение?

Доброе утро начинается не только с чашки кофе. Оно начинается с того, чем мынаполняем свой организм после ночного перерыва.

Я, как нутрициолог, считаю завтрак одним из важных элементов здорового режима питания. И мой опыт работы с людьми это неоднократно подтверждает: когда питание начинается с полноценного завтрака, то в течение дня и вечером легче соблюдать режим питания, рацион становится более регулярным и полноценным, человеку гораздо проще контролировать аппетит, выбирать качественные продукты и не переедать вечером.

После ночного перерыва организму необходимо восполнить энергию и получить питательные вещества, которые нужны ему для нормальной работы в течение дня. Поэтому хороший завтрак - это не просто еда утром. Это возможность с самого начала дня дать организму белок, клетчатку, сложные углеводы, полезные жиры, витамины и минералы из общеобязательно дневной нормы. Про все нормы я подробно рассказала в своей книге "Основы здорового питания (нутрициологии)".

Кроме того, полноценный завтрак помогает выстроить нормальный режим питания на весь день. Когда утром мы ничего не едим, откладывая первый полноценный приём пищи на несколько часов, или ограничиваемся кофе и чем-то сладким, бывает сложно набрать всё необходимое количество питательных веществ в течение оставшегося дня. А к вечеру после длительного перерыва может появиться очень сильный голод. Именно тогда гораздо сложнее остановиться на разумной порции: хочется есть быстро ,много и выбирать наиболее калорийные продукты. Если такая ситуация повторяется регулярно, она может способствовать перееданию и набору лишнего веса. А вечером нам особенно важно не превращать ужин в попытку «догнать» всё то, что мы недополучили за день. Организму нужны ресурсы не только для активности, но и для процессов восстановления во время ночного отдыха. Поэтому я предпочитаю, чтобы питание было распределено в течение дня, а не переносилось преимущественно на вечер.

4 распространённые ошибки

Ошибка 1. Совсем не завтракать

Для некоторых людей пропуск завтрака действительно может быть частью индивидуального режима питания. Но если после этого вы постоянно испытываете сильный голод, переедаете во второй половине дня или не можете нормально организовать рацион, такой режим вряд ли работает на вас.

Здоровое питание - это не набор запретов и не универсальная схема. Важно, чтобы выбранный режим позволял вам регулярно получать необходимые питательные вещества и комфортно контролировать аппетит.

Ошибка 2. Ограничиваться кофе и чем-то сладким

Кофе с печеньем, булочкой или конфетой может быстро дать ощущение энергии, но такой вариант часто оказывается слишком бедным по белку и клетчатке. В результате завтрак получается скорее быстрым перекусом, чем полноценным приёмом пищи.

Ошибка 3. Делать основу завтрака из ультрапереработанных продуктов

Сладкие хлопья, готовые завтраки, выпечка из муки высшего сорта, сладкие батончики и другие ультрапереработанные продукты могут быть удобными, но они не должны становиться основой ежедневного рациона. Я за простую еду из понятных продуктов: крупы, яйца, рыбу, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, орехи, семена, цельнозерновой хлеб и качественные кисломолочные или растительные продукты.

Ошибка 4. Не соблюдать баланс БЖУ

Даже если завтрак выглядит «полезным», он может быть несбалансированным. Например, большая тарелка каши с фруктами - это хороший источник углеводов и клетчатки, но белка в таком завтраке может оказаться недостаточно. Или два тоста с авокадо дадут полезные жиры и углеводы, но без полноценного источника белка такой завтрак может оказаться недостаточно сытным. Именно поэтому я предлагаю смотреть на завтрак не как на отдельный продукт, а как на сочетание нескольких групп продуктов.

Формула полезного завтрака

Хороший завтрак не обязан быть сложным, дорогим или занимать полчаса времени. Его можно собрать по простой формуле:

БЕЛОК + КЛЕТЧАТКА + СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ + ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Белок помогает сделать приём пищи более сытным. Клетчатка поддерживает здоровье кишечника и помогает увеличить питательность рациона. Сложные углеводы дают организму энергию для повседневной активности. Полезные жиры необходимы для полноценного рациона и помогают сделать завтрак более насыщенным и вкусным. А овощи, ягоды и фрукты помогают разнообразить рацион и получить широкий спектр витаминов, минералов и других биологически активных веществ. Именно по этому принципу я составила следующие 30 вариантов завтраков. Здесь есть быстрые завтраки для тех дней, когда совсем нет времени, сладкие варианты для любителей каш, ягод и фруктов, а также несладкие — с овощами, яйцами, рыбой, крупами и бобовыми. Не обязательно готовить строго по рецепту. Используйте эти варианты как основу и постепенно учитесь собирать свой завтрак самостоятельно. Моя главная цель — не дать вам ещё один список строгих правил, а помочь сформировать привычку начинать день с полноценной, вкусной и питательной еды. Пусть завтрак станет не обязанностью, а вашей ежедневной заботой о себе.

СОСТАВЛЕНИЕ ПОЛЕЗНОГО ЗАВТРАКА

Если вы придерживаетесь трёхразового питания, я рекомендую ориентироваться на то, чтобы завтрак составлял примерно 35–45% суточной калорийности рациона. Это не строгая математическая норма и не правило, которое необходимо соблюдать до грамма. Потребности у каждого человека индивидуальны и зависят от возраста, пола, уровня физической активности, режима дня и общей калорийности рациона. Но сам принцип мне кажется очень важным: завтрак должен быть полноценным приёмом пищи, а не символическим перекусом перед началом дня.

Чтобы такой завтрак действительно давал сытость, энергию и необходимые питательные вещества, я предлагаю собрать его из пяти основных компонентов.

1. СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ — ОСНОВА ЭНЕРГИИ И СЫТОСТИ

Я специально ставлю углеводы на первое место. В последние годы они почему-то стали главным «врагом» тех, кто хочет похудеть. Отсюда появляются завтраки без каш, хлеба и других источников углеводов, а иногда и практически полное исключение углеводов из рациона. На мой взгляд, это одна из распространённых ошибок. Углеводы — основной источник энергии для организма. Но очень важно, какие именно углеводы мы выбираем. Я говорю прежде всего о сложных углеводах из цельных и минимально обработанных продуктов: овсянки, гречки, киноа, перловки, ячневой крупы, бурогориса, цельнозернового хлеба, бобовых.

Именно такие продукты одновременно дают энергию, клетчатку, витамины и минералы. ВОЗ и российский минздрав рекомендует получать основную часть энергии из качественных углеводов, преимущественно из цельных злаков, овощей, фруктов и бобовых. А вот отказ от углеводов или их чрезмерное сокращение может нарушить нормальный баланс рациона. Когда мы убираем значительную часть углеводных продуктов, их место приходится заполнять белками и жирами.

Сам по себе белок не является вредным продуктом, а более высокое его потребление у здоровых людей не означает автоматически повреждение почек или сердечно-сосудистой системы. Однако слишком сильный перекос в сторону белковых продуктов может вытеснять из рациона цельные злаки, бобовые, овощи и другие источники клетчатки и важных микронутриентов. Кроме того, если дополнительный белок поступает преимущественно из жирных животных продуктов, вместе с ним может увеличиваться количество насыщенных жиров. Поэтому моя позиция проста: не нужно бояться углеводов — нужно научиться выбирать правильные углеводы. Каша из цельной крупы — это совсем не то же самое, что сладкая выпечка или хлопья с большим количеством сахара.

2. БЕЛОК — ДЛЯ СЫТОСТИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА

Второй обязательный компонент хорошего завтрака — белок. Он необходим для поддержания мышечной ткани, восстановления и множества других процессов, происходящих в организме. Кроме того, белковый компонент делает завтрак более сытным и помогает не думать о еде уже через час после него. Но здесь тоже важен принцип «достаточно, а не как можно больше». Чтобы понимать свои потребности, белок лучше рассчитывать индивидуально. В качестве базового ориентира можно использовать: минимум — около 0,8 г белка на 1 кг нормального веса в сутки; при средней физической активности — примерно 1,2 г белка на 1 кг

нормального веса в сутки. Под «нормальным весом» здесь я имею в виду вес, соответствующий здоровому диапазону индекса массы тела (ИМТ).

Например, если ваш расчётный нормальный вес составляет 65 кг, то при средней физической активности ориентир в 1,2 г/кг составит около 78 г белка в сутки. И это количество нужно получить за весь день, а не съесть за один завтрак. Поэтому завтрак должен содержать хороший источник белка: яйца, рыбу, творог, натуральный йогурт, тофу, бобовые, хумус и другие подходящие продукты.

3. КЛЕТЧАТКА — ОСНОВА ЗДОРОВОГО МИКРОБИОМА

Третий компонент, о котором я особенно хочу попросить вас не забывать, —клетчатка. Она необходима для нормальной работы кишечника и является важным компонентом питания нашего кишечного микробиома. Источниками клетчатки могут быть крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, орехи и семена. При этом я не считаю, что утром обязательно нужно съедать огромную миску свежих овощей и несколько фруктов только ради того, чтобы «набрать клетчатку».

Распределение продуктов в течение дня тоже имеет значение. В первой половине дня мне нравится делать небольшой акцент на белок и сложные углеводы: например, каша + источник белка + немного ягод или фруктов. А основную часть свежих овощей и фруктов можно спокойно распределить на обед, ужин и перекусы. Так рацион получается более разнообразным, а овощи и фрукты не превращаются в обязательную огромную порцию именно на завтрак. При этом цельнозерновые крупы, бобовые, семена и орехи позволяют получать клетчатку и утром.

4. ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ — НЕ ЗАБЫВАЕМ

Иногда, стремясь сделать завтрак «диетическим», человек убирает практически весь жир. Это тоже не лучший подход. Жиры — важная часть полноценного рациона. Они необходимы организму и помогают сделать еду более питательной и вкусной. Я рекомендую чаще выбирать источники ненасыщенных жиров: авокадо; орехи; семена; тахини; натуральные ореховые пасты и урбеч; оливковое и другие растительные масла; жирную рыбу. При этом важно помнить: полезные жиры тоже достаточно калорийны. Поэтому здесь работает принцип разумного количества, а не «чем больше, тем полезнее». Качество жиров имеет большое значение. Нормы потребления говорят о том, что на жиры должно приходится 20-25% от суточной калорийности рациона и рекомендуют отдавать предпочтение ненасыщенным жирам перед насыщенными и трансжирами. Подробнее о всех нормах и как их рассчитать под свои индивидуальные параметры я подробно рассказала в своей книге "Основы здорового питания (нутрициологии)". В практической части книги представлено много индивидуальных параметров, которые помогут самостоятельно составить полноценный рацион для себя и близких, учитывая именно ваши потребности.

5. БОДРЯЩИЙ НАПИТОК

И, наконец, приятное дополнение к завтраку — напиток. Для многих утро просто невозможно представить без чашки чего-нибудь горячего. И совсем не обязательно отказываться от этой привычки. Выбирайте то, что подходит именно вам:

Кофе — натуральный, без большого количества сахара и сладких сиропов. Зелёный чай — содержит кофеин и может хорошо подойти тем, кто предпочитает более мягкий вкус. Чёрный чай — классический вариант для бодрого начала дня. Травяной чай — если кофеин вам

не нужен или хочется более спокойного напитка. Тёплая вода с лимоном и имбирём — приятный вариант для тех, кто любит начинать утро с тёплого напитка. Чай с мятой, мелиссой или другими травами — хороший вариант для разнообразия.Главное — не превращать напиток в сладкий десерт. Если хочется подсластить чай или кофе, количество сахара, мёда или сиропа лучше учитывать в общем рационе.

Итак, собираем идеальный завтрак

Если упростить всё до одной понятной схемы, получится:

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ - крупа, цельнозерновой хлеб, бобовые БЕЛОК - яйца, рыба, творог, йогурт, тофу, бобовые КЛЕТЧАТКА - крупы, семена, ягоды, овощи, фрукты ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ - авокадо, орехи, семена, тахини, растительные масла, рыба НАПИТОК - кофе, чай, травяной чай или другой напиток без избытка сахара

И вот здесь становится понятно, почему полезный завтрак — это не обязательно сложный рецепт. Иногда достаточно соединить обычную кашу с источником белка, добавить немного ягод и семян. Или сделать цельнозерновой тост с авокадо и яйцом. Или приготовить гречку с рыбой и овощами. Или собрать тарелку из киноа, нута, овощей и тахини. Главное — не идеальность каждого отдельного блюда, а баланс всего рациона в течение дня. Именно по этому принципу я составила следующие 30 вариантов завтраков — чтобы вы могли не просто повторять рецепты, а постепенно научиться видеть этот баланс самостоятельно.

Как эти 30 рецептов помогут выбирать завтрак в зависимости от ситуации

Не каждый день начинается одинаково. Иногда впереди долгий рабочий день и хочется, чтобы есть как можно дольше не хотелось, иногда утром тянет на сладкое, а бывает, что времени хватает только на несколько минут. Поэтому не обязательно каждый день выбирать один и тот же тип завтрака. Ориентируйтесь на свой аппетит, планы и потребности конкретного дня.

Если нужно долго не хотеть есть

Выбирайте завтраки, в которых одновременно есть белок, сложные углеводы, клетчатка и полезные жиры. Такое сочетание обычно обеспечивает хорошую сытость и помогает дольше обходиться без перекусов. Так не бойтесь порции побольше, если следующий прием пищи планируется позже обычного. Попробуйте: 1,2, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 18, 24, 27, 28.

Если хочется сладкого

Не обязательно отказывать себе во вкусном завтраке. Гораздо лучше сделать сладкий вариант полноценным: добавить источник белка, клетчатки и полезных жиров, а не строить завтрак только на сахаре и выпечке. Попробуйте: 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20.

Если утром нет аппетита

Не нужно заставлять себя съедать огромную порцию сразу после пробуждения. Начните с небольшого, но питательного завтрака, который легко есть даже при невысоком аппетите. При необходимости его можно немного уменьшить по объёму и перенести часть продуктов на более поздний перекус или 2й завтрак. Попробуйте: 3, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 21, 22.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.