

ЛУЧШИЕ  
ЗАВТРАКИ  
*для всей семьи*

Составитель Бойко Е. А.



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 641/642

ББК 36.99

Л87

*Составитель Е. А. Бойко*

Л87      **Лучшие завтраки для всей семьи** / [сост. Е. А. Бойко]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-386-02273-0

Хотите, чтобы ваше утро и утро ваших близких начиналось с полезного и вкусного завтрака? Тогда воспользуйтесь уникальными рецептами, предложенными в этой книге. Здесь вы найдете примерные меню из самых разных блюд, учитывающие вкус, потребности и образ жизни каждого из членов вашей семьи.

УДК 641/642

ББК 36.99

ISBN 978-5-386-02273-0

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2010

## Введение

Многие привыкли начинать утро с чашки кофе или чая, однако полноценный завтрак — это залог здоровья, хорошего самочувствия в течение всего дня и бодрого настроения. Регулярно завтракающие люди реже впадают в депрессию, меньше подвержены стрессу и ведут более здоровый образ жизни. Диетологи утверждают, что завтрак — это наиболее важный прием пищи, так как калории, полученные в утреннее время, не трансформируются в жировые отложения. Завтрак помогает поддерживать здоровый вес тела и уменьшает вероятность переедания в течение всего дня. Кроме того, сбалансированный завтрак обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, помогает стабилизировать гормональный фон и уровень сахара в крови, уменьшает утреннюю усталость и устраниет сонливость, повышает физическую и умственную активность. Лучше всего, если первый завтрак будет сытым и включать, например, кашу, блюдо из мяса или птицы либо яйца, а также чай, кофе или молочные коктейли. В меню второго завтрака лучше всего включать легкие тосты, выпечку, овощные салаты или закуски и фруктовые напитки. В этой книге вы найдете оптимальные варианты быстрых и основательных завтраков, завтраков для будней и выходных, для детей и взрослых, для профессиональных спортсменов и людей, занимающихся фитнесом.

# Завтраки для женщин

Многие представительницы прекрасного пола предпочитают, чтобы завтрак был одновременно очень легким, и в то же время полезным, ведь одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Поэтому в утреннее меню лучше всего включать закуски из овощей, фруктов, кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы и птицы, блюда из круп. Поднять настроение помогут легкие десерты, кофе, травяные чаи и фруктовые напитки.

---

## Завтрак по-французски

### Круассаны с сыром

#### *Ингредиенты*

500 г готового слоеного теста, 100 г сыра, 1 яичный желток, 25 г сливочного масла, зелень укропа.

#### *Способ приготовления*

С вечера приготовить круассаны. Для этого тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на треугольники. Зелень укропа вымыть. Сыр натереть на крупной терке.

Положить на каждый треугольник немногого сыра, свернуть. Круассаны выложить на смазанный маслом противень, смазать изделия желтком и выпекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Утром готовые круассаны разогреть в микроволновой печи, украсить веточками укропа и подать к столу.

### Кофе с корицей

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки молотого кофе, корица на кончике ножа, 50 мл взбитых сливок, сахар.

#### *Способ приготовления*

Кофе и корицу высыпать в турку, залить 150 мл кипятка, довести до кипения.

Напиток разлить по чашкам, добавив сахар. Перед подачей в каждую чашку добавить взбитые сливки.

---

## Завтрак «Пробуждение»

### Салат из творога с овощами и зеленью

#### *Ингредиенты*

100 г сухого творога, 2 крупных помидора, 50 г оливок без косточек, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 17 мл оливкового масла, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать колечками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить. Помидоры, оливки и огурцы выложить на плоское блюдо, посыпать творогом и зеленью, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом.

## Завтрак «Красотка»

### Овсяные хлопья с бананом и манго

#### *Ингредиенты*

150 г овсяных хлопьев, 200 мл нежирного кефира, 50 г очищенных грецких орехов, 1 банан, 1 манго, 1 столовая ложка меда.

#### *Способ приготовления*

Овсяные хлопья залить небольшим количеством кипятка, распаривать в течение 5 минут, затем воду слить. Банан вымыть, очистить, нарезать кружочками. Манго вымыть, очистить, разрезать пополам, вынуть косточку, нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить в сковороде без добавления масла, измельчить.

Подготовленные овсяные хлопья залить кефиром, добавить мед, орехи, кусочки фруктов, перемешать.

### Тосты с творогом и зеленью

#### *Ингредиенты*

75 г отрубного батона, 150 г нежирного творога, 1 некрупная вареная свекла, 2–3 веточки петрушки, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Батон нарезать тонкими ломтиками. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Творог смешать со свеклой и зеленью, посолить, поперчить. Ломтики хлеба подсушить в тостере, выложить на них ровным слоем творожную массу.

### Чай с ромашкой

#### *Ингредиенты*

4 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка сухих цветков ромашки, мед.

#### *Способ приготовления*

Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и ромашку, залить кипятком на  $\frac{1}{3}$  объема, настаивать в течение 5 минут.

В чайник долить кипяток, настаивать 3 минуты, процедить, разлить по чашкам. В каждую чашку с напитком положить немного меда.

---

### Фитнес-завтрак

#### **Помидоры, фаршированные творогом, зеленым горошком и морковью**

#### *Ингредиенты*

6 крупных помидоров, 100 г сухого творога, 100 г зеленого горошка, 1 крупная морковь, 50 г листьев салата, перец, соль.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, из нижней части аккуратно вынуть ложкой семена и часть мякоти. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. В творог добавить морковь и зеленый горошек, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Полученной смесью нафаршировать помидоры.

Фаршированные помидоры уложить на листья салата, украсить зеленым горошком.

## Хлебцы с малиной

### *Ингредиенты*

100 г диетических хлебцев, 200 г малины, 50 г сахарной пудры, ванилин на кончике ножа, листочки мяты для украшения.

### *Способ приготовления*

Малину перебрать, вымыть, размять с сахарной пудрой и ванилином. Хлебцы смазать малиновым пюре, выложить на тарелку, украсить листочками мяты.

## Фруктово-йогуртовый напиток

### *Ингредиенты*

300 г нежирного йогурта, 1 апельсин, 1 киви, 1 банан, 1 груша.

### *Способ приготовления*

Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Банан вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Киви вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками. Грушу вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Фрукты перемешать, разложить по широким бокалам и залить йогуртом.

---

## Сладкие гренки с бананами

### *Ингредиенты*

4 ломтика батона, 1 яйцо, 1 банан, 40 г сливочного масла, 1 столовая ложка ягодного сиропа, 50 мл молока, ягоды черной и красной смородины.

*Способ приготовления*

Яйцо взбить. Банан вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Ягоды смородины вымыть.

Ломтики батона опустить в молоко, затем во взбитое яйцо, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить с обеих сторон, остудить.

На каждый ломтик хлеба выложить кружочки банана и ягоды смородины. Гренки полить ягодным сиропом.

**Кофе с шоколадом**

*Ингредиенты*

4 чайные ложки растворимого кофе, 2 чайные ложки сгущенного молока, 2 чайные ложки тертого шоколада.

*Способ приготовления*

Кофе залить 200 мл кипятка, добавить сгущенное молоко, перемешать.

Напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом.

---

**Завтрак «Неженка»**

**Салат из мяса курицы и цветной капусты**

*Ингредиенты*

200 г отварного мяса курицы, 100 г вареной цветной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки тертой моркови, 3 столовые ложки низкокалорийного майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Мясо нарезать кубиками, смешать с цветной капустой и морковью, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать зеленым горошком.

**Молочный кисель***Ингредиенты*

500 мл молока, 10 г картофельного крахмала, 1 пакетик ванильного сахара, тертый шоколад для украшения, сахар.

*Способ приготовления*

В молоко добавить ванильный сахар, довести до кипения, всыпать сахар, снять с огня, влить предварительно разведенный в небольшом количестве воды крахмал, тщательно перемешать. Напиток, помешивая, довести до кипения, разлить по чашкам, посыпать тертым шоколадом.

Такой кисель можно сварить вечером и оставить его охлаждаться до утра. Утром напиток разлить по чашкам, посыпать шоколадом или украсить шариком мороженого.

---

**Завтрак для бизнес-леди****Яичница с морепродуктами и помидором***Ингредиенты*

4 яйца, 75 г очищенных креветок, 1 помидор,  $1/2$  пучка зелени петрушки, 25 г сливочного масла, перец, соль.