

Автор-составитель *Т. Сотникова*

Фото: стилист *Е. Брюхина*, фотограф *Р. Галеев*

Фото на переплете: *Р. Галеев*

**Завтраки** / авт.-сост. Т. Сотникова. — Москва : Издательство  
3-13 «Э», 2016. — 80 с. : ил. — (Кулинария. Ты классная хозяйка!).

Наверное, вы уже устали слышать отовсюду речи о том, что завтрак — это самая важная часть дня и его ни в коем случае нельзя пропускать. И в этом отношении мы ничего нового вам не скажем. Зато подкрепим слова множеством рецептов вкусных, полезных и очень привлекательных завтраков, которые не отнимут много драгоценного утреннего времени, но станут отличным началом дня, подарят энергию, бодрость духа и хорошее самочувствие!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-89145-0

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

### ЗАВТРАКИ

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *В. Брагина*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:  
AS Food studio, bikeriderlondon, Evgeny Karandaev, Garsya, JIANG HONGYAN, Joe Gough, jurasy,  
Khomulo Anna, Marina Shanti, SergeBertasiusPhotography, Slawomir Zelasko, Viktor 1,  
Vitalina Rybakova, Yulia Davidovich / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
OlgaSiv, AuraLux / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Тауар белгісі: «Э»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.05.2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89145-0



9 785699 891450 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга — две жизни



ТЫ КЛАСНАЯ ХОЗЯЙКА!



# ЗАВТРАКИ





ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

de

# ЗАВТРАКИ

de



Москва  
2016

# СОДЕРЖАНИЕ



Вступление ..... 6

## 1

### Блюда из яиц

Яйца, запеченные в сливках .....	8
Яйца, запеченные с помидорами и беконом .....	9
Яйца-пашот с зелеными овощами .....	10
Яйца, запеченные в помидорах .....	12
Яйца, запеченные в хлебе .....	14
Яйца с овощами и сыром на сковороде .....	16
Омлет с тунцом в духовке .....	18
Омлет с грибами .....	19

Омлет со сладким перцем .....	20
Омлет с картофелем и беконом .....	22
Лепешки с колбасками и яичницей .....	24
Колбаски с фасолью .....	26

## 2 Каша

Овсяная каша с бананом и орехами .....	29
Овсяная каша с сыром .....	30
Овсяная каша с шоколадом .....	31
Овсяная каша с малиной и фисташками .....	32
Овсяная каша с карамелизованными яблоками .....	34
Пудинг из манной крупы с малиной .....	36



## 3 Бутерброды

Бутерброды с авокадо, яйцом и красной рыбой.....	39
Бутерброды с грибным паштетом.....	40
Бутерброды с запеченным мясом .....	42
Бутерброды с сыром и запеченным перцем.....	44
Гренки с ягодами.....	46
Тосты с арахисовым маслом и фруктами .....	47

## 4 Выпечка

Блинчики с кокосовой стружкой .....	49
Оладьи из трех видов муки .....	50
Блинчики с гречневой мукой .....	52



Булочки с клюквой .....	54
Булочки с вишней на кукурузной муке .....	56
Сырные булочки.....	58
Мафины с черникой .....	60

## 5 Запеканки и блюда с творогом

Хлебный пудинг с яблоками и изюмом .....	62
Грушевый крамбл .....	64
Крамбл с яблоками и клюквой .....	66
Творожная запеканка .....	69
Сырники с кокосовой мукой .....	70
Ленивые вареники с творогом .....	72
Творог с овсяными хлопьями и ягодами.....	74

## 6 Напитки

Бананово-шоколадный молочный коктейль .....	76
Фруктово-ягодный коктейль .....	77

---

Весь день  
не спишь, всю ночь  
не ешь – конечно,  
устаешь!

---

Несмотря на то, что ночью наш организм находится в состоянии покоя, он расходует калории – то есть энергию – даже когда вы спите. И после ночного отдыха, учитывая, что впереди еще целый день, который необходимо посвятить работе, домашним делам или активному отдыху, очень важно обеспечить организм новой «порцией» энергии, восполняющей потраченное за часы сна и обеспечивающей прилив бодрости и жизненных сил на несколько часов вперед. Не зря бытует мнение, что **завтрак** является важнейшим приемом пищи за день – с него начинается наш день, и именно он во многом влияет на то, как этот день пройдет, а если смотреть шире, то наличие или отсутствие завтрака, а также его состав, оказывает влияние на жизнь и здоровье в целом.

Даже если вы придерживаетесь диеты, считаете калории и в целом стараетесь есть поменьше, пренебрегать завтраком не стоит. Отказ от утреннего приема пищи не поможет вам в борьбе с лишним весом, а, напротив, усугубит проблему, так как, лишившись с утра «подзарядки», организм в течение дня попытается восполнить этот пробел путем усиленного потребления источников энергии, то есть пищи. Гораздо полезнее будет отказаться от ужина (или сделать его легким), чем от завтрака, и помните о том, что на долю завтрака стоит выделять в среднем порядка 25% от всей суточной нормы потребляемых организмом калорий – это поможет избежать переедания днем и, что более важно, вечером.

Многие люди отказываются от завтрака под лозунгом «с утра мне некогда готовить». Однако на то, чтобы приготовить вкусный, полезный и сытный завтрак, требуется совсем немного времени (и рецепты в данной книге тому подтверждение). Даже если вы действительно очень спешите, чашка чая и пара бутербродов – это уже лучше, чем совсем ничего, однако стоит посвятить столь важному делу, как первая еда дня, чуть больше времени.

*Уделите приготовлению  
завтрака всего 10–20 минут  
с утра, вы сразу заметите,  
как улучшится ваше  
самочувствие!*

