



ЗАВТРАК



Для меня завтрак уже лет 10 — лучшее, святое, самое приятное и обязательно раннее утреннее действие.

Когда-то я была беспробудной совой. Точнее — так я думала тогда. А на самом деле все очень просто: если наесться на ночь плотной, жирной пищи, то с утра от еды и от самого факта пробуждения, естественно, будет тошно. У меня скакало давление и вес, зашкаливал пульс, как у пожилого человека. Я даже не думала, что ранний и легкий ужин способен избавить от этой медвежье-совой тяжести буквально за пару недель.


Организм автоматически переключается на режим жаворонка, если вы не едите после 19.00, а энергетическая ценность вашего рациона не превышает 1400 ккал в сутки. Уже в 6—7 часов тело будет требовать еды, как кошка, у которой вообще свой график и которой все равно, что ты в 4 утра только лег. Как только вы наладите

режим питания и сна, ситуация с завтраками тоже наладится.

Но что же говорит нам о завтраках наука? Действительно ли это самый важный прием пищи? Лично я за соответствие циркадным ритмам: наиболее сытную пищу нужно есть в световой день. Инсулин и кортизол в первой половине дня находятся на своих пиках, следовательно, еда быстро пойдет в энергию. Ближе к вечеру нужно давать организму отдых, ведь инсулин в это время в упадке, а значит, сахар будет контролироваться сложнее, в результате поджелудочная железа и печень получат неоправданно серьезную нагрузку. Именно с этого и начинается метаболический синдром.

Поэтому начинать утро с кофе и сигареты, а потом весь день кусочничать и в конце ужинать, как Владимир Красное Солнышко, десятью переменаами блюд — ужасная привычка для красоты и здоровья.

У раннего приема пищи есть ряд преимуществ.

- 
1. Своевременная активация метаболических процессов, которые затормаживаются ночью.
 2. Эффективный контроль сахара в крови в течение дня, здоровая чувствительность к инсулину.
 3. Отсутствие чувства голода днем, а особенно к вечеру.
 4. Комфорт в управлении пищевым поведением, осознанный выбор здоровых продуктов.
 5. Более эффективное управление весом.
 6. Энергичность и хорошее настроение с утра.
 7. Лучшая композиция тела, чем у тех, кто не ест до обеда и сытно ужинает прямо перед сном.

Согласно исследованиям, ранние завтраки способствуют позитивным изменениям в регуляции аппетита, стимулируют правильную выработку гормональных и нервных сигналов, ответственных за выбор и количество потребляемой пищи.

Стоит отметить, что есть такая модификация рациона, как мягкое интервальное голодание (примерно восьмичасовое окно для питания), когда тренировка происходит на голодный желудок, а завтрак — часов в 10—11. Если придерживаться при этом общих принципов здорового питания и образа жизни, не переедая перед сном, это тоже отличный вариант.

Благодаря такому питанию улучшается чувствительность к инсулину, хорошо регулируется сахар в крови, стабилизируется работа ЖКТ, тело охотно переходит на режим использования собственного жира, повышается концентрация внимания.

Но стоит учитывать, что подходит такой вариант не всем, многим все же нужно регулярное питание, чтобы были спокойны щитовидная железа и надпочечники, не страдал желчный пузырь — они не любят перерывов. В целом противопоказания к интервальному голоданию сводятся к следующим заболеваниям: камни в желчном пузыре и любые нарушения желчеоттока, гипогликемия, инсулинозависимый диабет, проблемы с щитовидной железой и надпочечниками, повышенный уровень кортизола, расстройства пищевого поведения, детский и подростковый возраст, беременность и кормление, тревожность и нарушения сна. И имейте в виду, что чем дольше перерывы, тем сильнее будет скакать сахар по утрам. Тем же образом организм реагирует и на урезание калоража до неприличия.

Однако важно не только рано завтракать, но и придерживаться при этом определенных правил. Когда-то я ела на завтрак овсянку без белка и масла с сухофруктами и ходила голодной до следующего приема пищи!

Я выделила для себя **8 правил для идеального начала дня.**

1. Завтрак в первый час после пробуждения. Это не составит никакого труда, если вы не имеете привычки переждать перед сном. Даже если вы поели рано, но с перебором, аппетита утром не будет.
2. Легкий ужин без углеводов и с минимумом жира. Идеальный вариант — тушеные овощи, суп или салат + запеченная рыба или мясо. Отличным решением будет прогулка после ужина, а если погода не позволяет, можно найти альтернативы (я, например, «гуляю» в таких случаях на беговой дорожке).

3. Приятные и полезные ритуалы перед завтраком. Вариантов множество, например, для меня это взгляд на мир с балкона, небольшая зарядка, холодный душ, самомассаж лица и тела — все это помогает освежиться и выглядеть отлично. Хорошая привычка — ежедневное взвешивание, так вы никогда не наберете вес.
4. Теплая вода после пробуждения — миллилитров 400. Еще столько же выпиваю за утро.
5. Баланс углеводов, белков и жиров — важны все макронутриенты. Для меня стандартный набор компонентов — геркулес, ягоды, рыбий жир или сливочное масло, столовая ложка паштета, яйцо и белки. Разумеется, бывают корректировки, все зависит от самого завтрака. И обязательно качественный черный чай с лимоном.
6. Калорийность — самая приличная за день. У меня два плотных приема пищи в день — завтрак и обед (около 450 ккал), а остальные два куда меньше.
7. Никаких отвлечений. Только мой завтрак и я.
8. Эстетика подачи. Обязательно должно быть красиво. Начните день в отличном настроении, чтобы дальше все было замечательно.

Я считаю, что утром важнее всего соблюдать 3 правила:

1. насыщенность белком;
2. тщательный выбор и умеренное количество круп и фруктов;
3. обогащение небольшим количеством полезного жира.



Сырные сырники

со шпинатом



Энергетическая ценность (на 100 г): 152 ккал; белки — 15 г; жиры — 7,3 г; углеводы — 7 г.



Высокобелковое, богатое минералами блюдо, которое легко можно взять с собой. Содержит много калия и клетчатки. Сытости хватит на 4 часа.

Ингредиенты:

- Творог 5% — 400 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Твердый сыр — 60 г
- Шпинат — 100 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 30-40 г (в зависимости от влажности творога)
- Топленое масло — 5-7 г
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Шпинат помыть, обсушить, мелко нарезать.

Смешать творог, шпинат, яйцо, сыр до достаточно однородной массы. Посолить по вкусу. Добавить муку, перемешать. Сформировать сырники. Перед приготовлением обвалять в муке.

Выпекать под крышкой на смазанной топленым маслом сковороде на небольшом огне с двух сторон.

Шпинат можно заменить на 60 г петрушки или мангольда.

Можно запекать в духовке при температуре 200°C в течение 15 минут.



Пшеничная каша

с тыквой и пармезаном



Энергетическая ценность (на 100 г): 207 ккал; белки — 9,4 г; жиры — 9 г; углеводы — 22,5 г.



Пшено — это поддержка и защита кожи, ногтей и волос, источник ценных минералов. Тыква — один из лучших антиоксидантов. Блюдо наполнит вас энергией на весь день и обеспечит долгую сытость.

Ингредиенты:

- Пшено — 180 г
- Кокосовое молоко 18% — 50 мл
- Тыква запеченная — 350 г
- Пармезан или любой другой выдержанный сыр — 100 г
- Соль — 1 щепотка
- Кедровые орехи — по желанию

Способ приготовления:

Орешки чуть подсушить на сковороде без масла. Пшено промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Залить крупу чистой водой на несколько часов, после этого еще раз промыть.

Вечером пшено переложить в кастрюлю, добавить 400 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, затем накрыть крышкой и выключить. Крупа впитает в себя всю воду и будет очень быстро готова к завтраку.

Утром долить в крупу 150 мл чистой воды и 50 мл кокосового молока. Добавить тыкву кусочками, интенсивно перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и убавить огонь. Сыр натереть на мелкой терке, всыпать в кашу, помешивая, пока он не растает. Досолить при необходимости.

Сервировать кусочками тыквы. По желанию посыпать кедровыми орехами.



THE LOCAL BAKER
BREAD

Нутовые вафли

с куриной печенью



Энергетическая ценность (на 100 г): 172 ккал; белки — 8,6 г; жиры — 11,6 г; углеводы — 8,1 г.



Низкоуглеводная несладкая выпечка с высоким содержанием белка — лучший способ перевести семью на чистое питание. Такие вафли или оладьи удобно брать с собой в школу или на работу.

Ингредиенты:

- Тыква запеченная — 100 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Куриная печень — 70 г
- Болгарский перец — 50 г
- Репчатый лук — 40 г
- Нутовая мука — 35 г
- Оливковое масло — 15 мл
- Топленое масло — 10 г
- Разрыхлитель — 3 г

Способ приготовления:

Лук и перец нарезать мелким кубиком, топленое масло распустить в сковороде. Пассеровать на нем лук 2—3 минуты, затем добавить перец, накрыть крышкой и тушить 5—7 минут на небольшом огне. Тыкву размять в пюре. Добавить 2 яйца и оливковое масло, перемешать, всыпать нуттовую муку и разрыхлитель. Из печени удалить пленки, нарезать мелкими кусочками со стороной примерно 3—4 мм.

Объединить печень, овощи и тесто. Готовить 3—4 минуты на среднем огне или выпекать в вафельнице на среднесильном нагреве 4—5 минут.

Из этой смеси можно сделать оладьи, если нет вафельницы.



Вафли с нейтральным вкусом



Энергетическая ценность (на 100 г): 265 ккал; белки — 10 г; жиры — 19 г; углеводы — 16 г.



Миндальная мука — питательный продукт, низкоуглеводный источник магния, калия, витамина Е. Такое блюдо удобно брать с собой и комбинировать с белковыми продуктами: творогом, паштетом, пастроми, рыбным рийетом и т.д.

Ингредиенты:

- **Яйцо С1** — 3 шт.
- **Кокосовое молоко 18%** — 100 мл
- **Универсальная безглютеновая мука** — 60 г
- **Миндальная мука** — 50 г
- **Оливковое масло** — 10 мл
- **Разрыхлитель** — 3 г
- **Соль** — 1 щепотка

Способ приготовления:

Яйца взбить с щепоткой соли, добавить кокосовое молоко, перемешать. Смешать два вида муки и разрыхлитель, всыпать в яично-молочную смесь, в конце влить оливковое масло.

Выпекать в вафельнице на высокой мощности около 4 минут.

