



Арефьева Стефания

ЗАВТРАКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*Ваш первый
кулинарный
наставник*

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55

ББК 36.997

А80

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя. В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

Астафьева, Стефания.

А80 Завтраки на каждый день. Ваш первый кулинарный наставник / С. Астафьева. — Москва : Издательство АСТ : Альфа, 2026. — 144 с.: илл. — (Кухня для начинающих).

ISBN 978-5-17-178231-3

«Завтраки на каждый день» — кулинарный наставник для тех, кто никогда не стоял у плиты. Книга без сложных терминов научит базовым техникам приготовления: от варки до запекания, поможет выбрать свежие продукты и организовать пространство на кухне.

Вы приготовите не только идеальный маффин и воздушные панкейки, но и ароматную кашу с драниками — завтраки, которые задают тон всему дню.

Четкие пошаговые инструкции, памятки для начинающих и разбор типичных ошибок превратят готовку из стресса в удовольствие.

УДК 641.55

ББК 36.997



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	6
-------------------------	----------

ГЛАВА 1. ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК — ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ДНЯ.....	7
--	----------

Каким должен быть завтрак.....	8
Чем завтрак отличается от обеда и ужина	13
Что делать, если утром совсем не хочется есть.....	14

ГЛАВА 2. КАК ПОЛЮБИТЬ ГОТОВИТЬ ЗАВТРАКИ	17
--	-----------

Выбираем базовый набор продуктов для завтраков.....	18
Полезные полуфабрикаты: что можно приготовить заранее.....	23
Готовим ингредиенты с вечера	26

ГЛАВА 3. ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО И БЕЗОПАСНО: КАК СБЕРЕЧЬ ВРЕМЯ И ЗДОРОВЬЕ	29
---	-----------

Организация рабочего места.....	30
Выбираем посуду и инструменты.....	31
Техника безопасности для сонных.....	35

ГЛАВА 4. СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО ЗАВТРАКА.....	39
--	-----------

Сочетание продуктов на завтрак: классика, которая не подводит.....	40
Температура и время приготовления: почему это важно.....	42
Полезная памятка: условные обозначения.....	44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
-------------------------	-----------



**ГЛАВА 5. РЕЦЕПТЫ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ 47**

Каши	48
Рисовая каша с яблоком и тыквой.	48
Манная каша без комочков	50
Кукурузная каша с сыром	52
Гречневая каша с молоком	54
Овсянка с бананом и какао.	56
Быстрая овсянка на йогурте.	58
Блюда из яиц.	60
Яйцо в хлебе («Гнездо»).	60
Глазунья с хрустящими краями.	62
Омлет-болтунья (скрэмбл)	64
Фриттата с остатками из холодильника.	66
Омлет с помидорами и зеленью	68
Яйцо Бенедикт	70
Омлетная запеканка с цветной капустой	72
Тарталетки с яйцом	74
Сытные завтраки	76
Драники с куриным фаршем	76
Гратен на сливках	78
Гречка с мясной подливкой	80
«Быстрый» жульен в горшочках	82
Несладкая выпечка	84
Маффины с беконом.	84
Круассан из слоеного теста с ветчиной и сыром.	86
Сосиски в тесте.	88
Киш с курицей и оливками	90
Блинчики.	92
Оладьи на кефире.	92



Блинчики тонкие на молоке	94
Блины из овсянки с начинкой	96
Ленивые сырники	98
Японские панкейки-суфле	100
Десерты	102
Творожная запеканка	102
Маффины с шоколадом	104
Творожное печенье «Конвертики»	106
Яблочный кранбл	108
Ванильные гренки	110
ПП блюда	112
Смузи-боул с бананом и ягодами	112
Смузи зеленый	114
Йогуртовый парфе с семенами чиа	116
Салат фруктовый с йогуртом и мятой	118
Йогурт с запеченным яблоком и корицей	120
Творожная запеканка без муки	122
Сэндвичи	124
Сэндвич с говядиной и горчичным соусом	124
Крок-месье	126
Брускетта с помидорами и базиликом	128
Сэндвич с тунцом и яйцом	130
Роллы, кесадильи и рулетики	132
Лаваш с курицей и овощами	132
Кесадилья с ветчиной и ананасом	134
Ленивые хачапури с сыром	136
Буррито с яйцом и фасолью	138
Кесадилья с грибами и твердым сыром	140
Рулетики с лососем и сливочным сыром	142



ВСТУПЛЕНИЕ

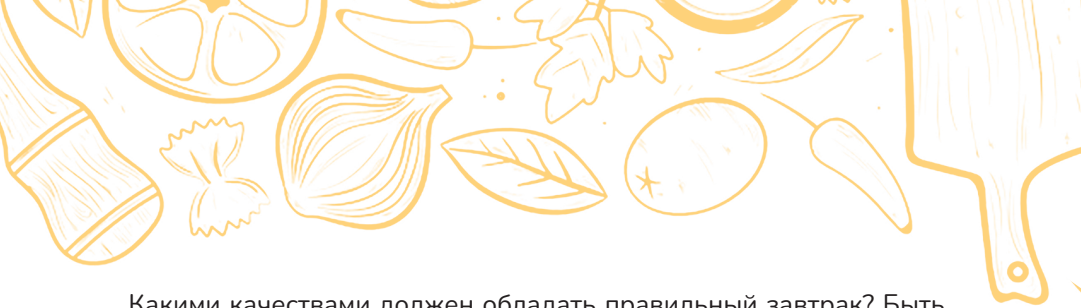
Многие считают, что завтрак — главный прием пищи, и отчасти это действительно так. Завтрак задает настроение, влияет на самочувствие и продуктивность в течение всего дня. С самого утра человеку необходимо много энергии, и, если не выходит получить достаточное количество из завтрака, организм начнет добывать ее из своих запасов. И за этим могут последовать упадок сил, раздражительность, тяга к сладкому или жирному в течение дня.

Эта книга создана для тех, кто хочет научиться готовить вкусные и полезные завтраки без лишнего стресса. В первой части мы вместе разберем теорию: какие продукты сочетаются друг с другом, почему важно соблюдать температуру и время приготовления, как организовать кухню, что делать, если утром совсем нет времени, и многое другое. А во второй части вас ждут более 40 рецептов на любой случай — от быстрых завтраков до более сытных и праздничных вариантов, разборы наиболее часто допускаемых ошибок, четкие объяснения и полезные советы, которые действительно работают.

Готовы сделать свое утро лучше? Тогда не будем терять время и приступим!



ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ДНЯ



Какими качествами должен обладать правильный завтрак? Быть сытным и питательным, ведь если вы начали день с одной чашки кофе, то уже к обеду почувствуете усталость. Однако не каждый сытный завтрак будет источником силы: после перенасыщенного тяжелого завтрака захочется снова прилечь в кровать. И как же прийти к балансу и найти свой идеальный завтрак? Попробуем разобраться в этом вместе.

В этой главе мы расскажем, каким должен быть правильный завтрак, почему его нельзя заменять другим приемом пищи и что делать, если утром в горло не лезет даже бутерброд.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАВТРАК

После ночного голодания организм нуждается в воде и энергии. Воду мы обычно получаем из чая, кофе и любого другого питья. А вот энергия поступает из еды, но не из любой.

Правильный завтрак должен соответствовать трем правилам:

- снабжать организм «долгим» топливом и насыщать на несколько часов вперед;
- давать достаточное количество белка для строительства мышц;
- не перегружать пищеварение, ведь с утра оно работает не на полную мощность.

Всем известно, что любой продукт или блюдо состоит из углеводов, белков, жиров и клетчатки и для организма человека каждый из этих компонентов играет свою роль. И именно в утренний прием пищи необходимо употреблять их в правильных пропорциях.



Углеводы — источник энергии

Углеводы бывают **быстрые** и **медленные**. **Быстрые** содержатся в сахаре, белой муке, сладких напитках и сдобной выпечке. Они всасываются моментально и вызывают резкий скачок сахара в крови. После завтрака с большим количеством быстрых углеводов вы почувствуете прилив сил, за которым через час последует такой же резкий спад.

Медленные углеводы работают иначе: они расщепляются постепенно, и глюкоза поступает в кровь равномерно. Так энергии хватит на три-четыре часа, без сонливости, резких перепадов настроения и желания срочно съесть что-нибудь сладкое.

Где искать медленные углеводы?

В разнообразных кашах: овсянке, гречневой, пшеничной, рисовой и кукурузной; в цельнозерновом хлебе, макаронах из твердых сортов пшеницы, бобовых. Даже обычный картофель, запеченный или отварной, относится к медленным углеводам, если есть его с небольшим количеством масла и соуса.

Памятка для начинающих:

Каши быстрого приготовления часто содержат добавленный сахар и имеют высокий гликемический индекс. Лучше брать хлопья среднего помола, которые варятся 10–15 минут, или цельную крупу. Разница во времени приготовления таких каш небольшая, а пользы получите в разы больше.

Белок — материал для строительства

В отличие от углеводов белок не дает энергию напрямую — он отвечает за чувство сытости. Если в завтраке нет белка, вы быстро проголодаетесь даже после большой тарелки каши. Кроме того, белок — это основа для мышц, кожи, волос, ферментов и иммунных клеток.



Откуда брать белок на завтрак?

Самые удобные источники: куриные яйца, творог (5–9% жирности), натуральный йогурт, сыр, молоко. А также мясо (курица, индейка, нежирная свинина), рыба, морепродукты, но такие варианты требуют больше времени на приготовление, поэтому их часто оставляют для более поздних завтраков или для выходных. Тем, кто не ест мясо по утрам, подойдут нут, фасоль, чечевица и другие бобовые, тофу, орехи, семена чиа и льна.

Памятка для начинающих:

Учитывайте, что растительный белок усваивается хуже животного, поэтому его порция должна быть больше.

Жиры — помощники организма

Долгое время жиры считались главным врагом здорового питания, но сейчас мы знаем, что это совсем не так. Жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), для работы гормональной системы и для здоровья кожи. Также жиры замедляют всасывание углеводов, помогают дольше сохранять чувство сытости.

Но не все жиры приносят одинаковую пользу. **Насыщенные** содержатся в сливочном и кокосовом маслах, сале и жирном мясе, и в больших количествах они вредны для сосудов. Оливковое, подсолнечное, льняное масло, орехи, авокадо и некоторые виды рыбы богаты **ненасыщенными** жирами, и такие жиры очень полезны.

В идеальном завтраке должны преобладать ненасыщенные жиры, но небольшой кусочек сливочного масла для каши или сыра для бутерброда не принесет вреда. Главное — не перебарщивать. Чайной ложки масла, горсти орехов или четвертинки авокадо будет достаточно для утреннего приема пищи.



Клетчатка, она же — пищевые волокна

Клетчатка не переваривается организмом, но приносит огромную пользу. Она стимулирует перистальтику кишечника, создает питательную среду для полезных бактерий, замедляет всасывание сахара и помогает выводить холестерин.

Где взять клетчатку на завтрак?

В овсяных хлопьях, гречке, цельнозерновом хлебе, семенах льна, чиа и кунжута, в свежих овощах, фруктах и ягодах. Добавьте горсть ягод в кашу, положите ломтик помидора или лист салата в сэндвич — и вы на шаг приблизитесь к полезной норме.

Средняя суточная норма клетчатки для взрослого человека — 25–35 граммов. Набрать такое количество непросто, но к этому стоит стремиться. Например, одна порция овсяной каши (40 граммов сухих хлопьев) дает около 4–5 граммов клетчатки, а горсть ягод в качестве топпинга — еще 2–3 грамма.

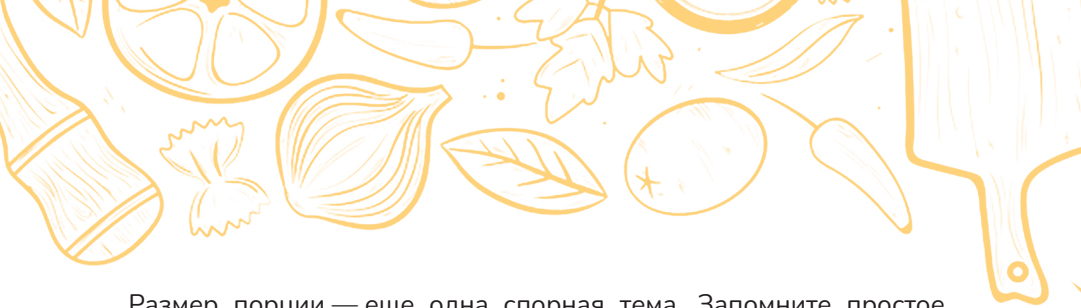
Сколько именно должно быть углеводов, белков и жиров на тарелке?

Универсального ответа нет, потому что все зависит от вашего веса, возраста и физической активности. Но есть ориентир, который подходит большинству людей, не занимающихся профессиональным спортом.

Примерное соотношение для завтрака:

- 50–60% углеводов;
- 20–25% белков;
- 20–25% жиров.

По объему тарелки это выглядит так: половину занимают сложные углеводы (каша или хлеб), четверть — белок (яйца, творог, сыр), четверть — овощи и фрукты. Эти продукты или топпинги к блюдам (масло, орехи) уже содержат нужное количество жиров.



Размер порции — еще одна спорная тема. Запомните простое правило: ваш завтрак должен помещаться в две сложенные вместе ладони (без учета жидкости). Это примерно 300–450 калорий для женщины и 400–550 для мужчины при среднем уровне активности. Однако, если ваша работа физически активная или вы планируете поход в тренажерный зал, порцию можно увеличить.

Но не заикивайтесь на цифрах — доверяйте вашему самочувствию. Если после завтрака вы бодры, не чувствуете тяжести и спокойно доходите до обеда без желания перекусить, значит, вы все делаете правильно.

Чего стоит избегать в завтраке?

Продукты, которые чаще всего маскируются под «полезные», но на самом деле вредят:

- Сладкие каши быстрого приготовления. Они содержат сахар, сухое молоко и ароматизаторы.
- Фруктовые соки (в том числе и свежевыжатые). В них нет клетчатки и очень много быстрых углеводов.
- Мюсли и гранола из магазина. Часто это просто смесь хлопьев, сахара, масла, сухофруктов и шоколада, их калорийность может достигать 500 ккал на 100 граммов. Если вы любите гранолу, приготовьте ее сами.
- Обезжиренные йогурты и творог. Когда из продукта убирают жир, чтобы сохранить вкус, туда добавляют сахар, крахмал и загустители. Покупайте натуральные молочные продукты без добавок.
- Колбасы и сосиски. В них мало качественного белка, зато много жира, соли и консервантов. Лучше заменить готовые мясные продукты на отварное или запеченное филе.
- Белый хлеб и сдоба. В такой выпечке содержатся быстрые углеводы, которые превращаются в сахар. Для правильного завтрака выбирайте цельнозерновой или ржаной хлеб.



Памятка для начинающих:

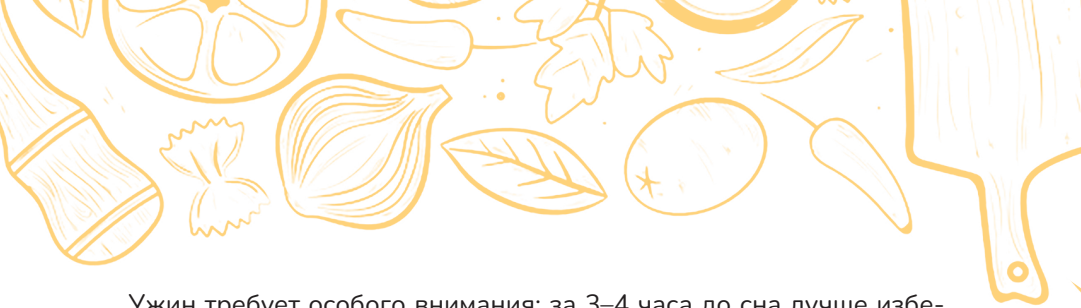
Отдельно стоит сказать о кофе натошак: кофеин действительно бодрит, но также он стимулирует выработку желудочного сока. И если в желудке нет пищи, этот сок начинает раздражать стенки. Кроме того, кофеин подавляет аппетит, и вы рискуете пропустить завтрак, а через час проголодаться и съесть что-нибудь вредное.

ЧЕМ ЗАВТРАК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЕДА И УЖИНА

В разное время суток наш организм по-разному реагирует на пищу. Утром, после 8–10 часов голодания, желудочно-кишечный тракт только «просыпается». Уровень кортизола повышен, а уровень инсулина, наоборот, снижен. Ферменты выделяются не так активно, как в полдень, а желудочный сок имеет меньшую кислотность.

Задача завтрака — мягко запустить метаболизм, дать организму необходимую энергию и белок, но не перегружать пищеварение. Именно поэтому мясное блюдо или порция жареного картофеля с утра могут вызвать тяжесть, сонливость и даже тошноту. Организм еще не готов к полноценному перевариванию жирной и объемной пищи: ему нужно время, чтобы «разогреться».

Обед — время, когда пищеварение достигает своего пика. Желудочный сок вырабатывается наиболее активно, ферментные системы работают на полную мощность. Вы можете позволить себе практически все что угодно, если у вас нет проблем со здоровьем: суп, мясо, салат, сложные гарниры. Калорийность обеда может быть самой высокой за день (до 40–45% от суточной нормы). Правильный обед помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и предотвращает вечернее переедание.



Ужин требует особого внимания: за 3–4 часа до сна лучше избегать жирной, острой и обильной пищи. Организм готовится к отдыху: замедляется пульс, снижается температура тела, пищеварительная система тоже «готовится к отдыху». И если вы нагрузите ее тяжелой едой, она будет вынуждена работать и ночью. В первую очередь, из-за этого заметно ухудшается качество сна: вы можете часто просыпаться, видеть беспокойные сны, а утром чувствовать себя разбитым и невыспавшимся.

Что есть на ужин? Легкий белок (рыба, нежирная птица, творог, яйца, тофу) в сочетании со свежими, тушеными или запеченными овощами. Объем порции должен быть умеренным — примерно 300–400 граммов: такой ужин насытит и не помешает здоровому сну.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УТРОМ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ

Многие люди искренне недоумевают: «Как можно пихать в себя еду, когда организм еще спит?» И это нормально, ведь отсутствие утреннего аппетита не патология и не симптом заболеваний, а особенность, связанная с режимом, гормонами и даже генетикой. Но если вы все же хотите научиться завтракать, как и с любой привычкой, нужно начинать действовать постепенно.

Как приучить себя есть по утрам?

Не заставляйте себя сразу после пробуждения съесть тарелку каши: с большей вероятностью это вызовет лишь отвращение. Начните с малого: выпейте стакан теплой воды, и она запустит работу желудка. Через пятнадцать минут съешьте что-нибудь легкое: половину банана, пару ложек творога или немного натураль-