

10 ПОЛЕЗНЫХ ЗАВТРАКОВ

☐ Сырники
с ягодами
и йогуртом

☐ Омлет со шпинатом
и помидорами

☐ Овсяная каша
с яблоком
и орехами

☐ Тост с авокадо
и яйцом

☐ Греческий йогурт
с гранолой
и фруктами

☐ Гречка
с яйцом
и овощами

☐ Творожная
запеканка
с ягодами

☐ Шакшука
с цельнозерновым
хлебом

☐ Овсяноблин
с сыром
и помидорами

☐ Боул с киноа,
овощами и яйцом

