

#ДелоТела

#Питание

Конструктор бутербродов

Простой и сытный перекус для любого случая

DeloTela

ПОЧЕМУ БУТЕРБРОДЫ?

Перекусы могут быть полезными, если они сбалансированы!

Главное — не заменять ими полноценные приёмы пищи.

Вот конструктор, чтобы собрать вкусный и питательный бутерброд.

1 ОСНОВА

Выберите **основу**:

- цельнозерновой хлеб

(можно подсушить в тостере или на сковороде)

- хлебцы
- лаваш
- пита
- лепёшка
- зерновые оладьи



2 МОЛОЧНЫЙ / ЖИРОВОЙ КОМПОНЕНТ

Добавьте **1-2 ингредиента**:

- сыр творожный
- сыр (рикотта, моцарелла или любой другой)
- авокадо
- плавленый сыр
- ореховая паста
- сливочное масло (в меру!)



3 БЕЛКОВЫЙ ИНГРЕДИЕНТ

Выберите **источник белка**:

- отварное или печёное мясо
- котлета
- паштет
- рыба (слабосолёная, копченая и др.)
- печень трески/минтая
- яйцо (отварное или жареное)
- карпаччо из курицы или индейки



4 КЛЕТЧАТКА И СПЕЦИИ

Добавьте **овощи и приправы** для вкуса:

- овощи и зелень
(помидоры, огурцы, перец)
- зелень
(петрушка, укроп, салатные листья, кинза)
- фрукты и ягоды
(груша, яблоко, клубника, банан)
- специи или соус: смесь трав, семена



5 ПРИМЕРЫ БУТЕРБРОДОВ

Хлеб
творожный сыр
авокадо



Хлеб
авокадо
слабосоленая рыба
зелень



Хлеб/хлебцы
авокадо
специи
зелень
яйцо

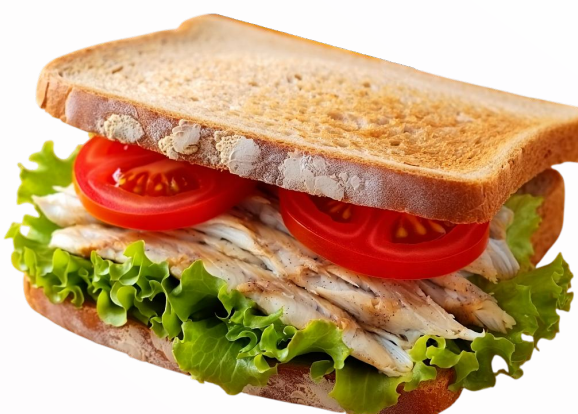


Хлеб/хлебцы
арахисовая паста
огурец/перец
куриное мясо



ПРИМЕРЫ БУТЕРБРОДОВ

Хлеб/хлебцы
рыба
листья салата
помидор



Хлеб
сыр
помидор
яйцо



Хлеб
паштет
яйцо
зелень



Хлеб
куриное филе
лист салата
перец



ПРИМЕРЫ БУТЕРБРОДОВ

Хлеб
сыр
филе куриное
лист салата



Хлеб
печень трески
огурец и зелень



Хлеб
арахисовая паста
банан или ягоды



Хлеб
джем
фрукт
орешки



НА СВЯЗИ!

Если у вас есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйтесь!
Мы с радостью ответим.

