

Молочный



- Творог 9% - 100 г
- Сметана 10% - 10 г
- 200 г молока или кефира (нежирного).
- Можно **йогурт нежирный**.

В этом завтраке около 150 ккал

Советы:

№ 1 жирное молоко нужно разбавлять кипятком 1/1.

№ 2 с возрастом человеческому организму становится трудно переваривать молоко, поэтому если у вас имеются заболевания желчевыводящих путей, то лучше будет выбрать кефир.

Приятного аппетита!