



Home » Кулінарія » Ранок без стресу: 7 легких сніданків, які готуються швидше, ніж кава

## Ранок без стресу: 7 легких сніданків, які готуються швидше, ніж кава

ЛИСЕНКО КАТЕРИНА — 07 Травня 2026, 07:08 ⌚ 2 Mins Read — КУЛІНАРІЯ



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Сніданок часто стає проблемою: зранку бракує часу, а їсти «на ходу» — не найкраще рішення. Втім, існує безліч простих варіантів, які не потребують багато зусиль, але заряджають енергією на весь день.

Один із найшвидших варіантів — **йогурт із фруктами та гранолою**. Достатньо змішати інгредієнти, і смачний та поживний сніданок готовий за кілька хвилин. Це чудове поєднання білків, вуглеводів і клітковини.

Не менш популярний варіант — **вівсянка**. Її можна приготувати як гарячою, так і у форматі «overnight oats», просто залишивши на ніч у холодильнику з молоком або

йогуртом. Зранку достатньо додати ягоди чи горіхи.

Для тих, хто любить щось ситніше, підійде **омлет або яєчня**. Вони готуються дуже швидко, а додавання овочів або сиру робить страву ще кориснішою та смачнішою.

Ще один варіант — **тости з авокадо або сиром**. Це не лише модно, а й поживно. Авокадо містить корисні жири, а хліб дає необхідну енергію для початку дня.

Якщо часу зовсім мало, можна обрати **смюзі**. Достатньо змішати у блендері фрукти, молоко або рослинну альтернативу — і повноцінний сніданок готовий буквально за хвилину.

Також варто звернути увагу на **сир (творог)** із медом або ягодами. Це легкий, але водночас ситний варіант, який не потребує приготування.

Експерти радять не пропускати сніданок, адже саме він запускає обмін речовин і впливає на самопочуття протягом дня. Важливо, щоб ранковий прийом їжі був збалансованим і не перевантажував організм.

У підсумку, смачний і корисний сніданок не обов'язково має бути складним. Достатньо кількох простих інгредієнтів і бажання почати день правильно.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: [corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

сніданок

## КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

[Світ](#)

---

[Стиль життя](#)

---

[Авто](#)

---

[Технології](#)

---

[Суспільство](#)

---

[Здоров'я](#)

---

## ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

---

[Автори](#)

---

[Редакційна політика і стандарти](#)

---

[Політика використання ШІ](#)

---

[Політика конфіденційності](#)

---

[Правила коментування](#)

---

[Контакти](#)

---

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

[editor@expert.in.ua](mailto:editor@expert.in.ua)

[corrections@expert.in.ua](mailto:corrections@expert.in.ua)

[reklama@expert.in.ua](mailto:reklama@expert.in.ua)