

[Нове](#) » [Здоров'я](#) » Стало відомо, що їсть на сніданок король Чарльз III: чим корисна його улюблена страва

Стало відомо, що їсть на сніданок король Чарльз III: чим корисна його улюблена страва

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 11 Червня 2026, 19:10 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



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

Король Чарльз III віддає перевагу простому сніданку зі звичних продуктів. Експерти вважають, що така страва може підтримувати здоров'я серця та позитивно впливати на стан шкіри.

Про це пише [Mirror](#).

За даними видання, британський монарх регулярно обирає на сніданок запечені яйця із сиром, шпинатом і помідорами. Попри відсутність розкішних інгредієнтів, така страва містить чимало корисних речовин, необхідних для організму.

Колишній королівський кухар Даррен Макгрейді, який свого часу готував для принцеси Діани та королеви Єлизавети II, раніше розповідав, що Чарльз надає перевагу поживній їжі зі свіжих сезонних продуктів. Запечені яйця зі шпинатом, помідорами та сиром, за його словами, належать до страв, які часто з'являються в ранковому меню монарха.

У Британському фонді серця зазначають, що яйця є джерелом білка та містять низку важливих поживних речовин. Зокрема, йдеться про вітаміни B12 і D, а також холін, який бере участь у роботі мозку та нервової системи.

Не менш корисним компонентом страви є шпинат. У цьому листовому овочі містяться вітаміни A, C і K, а також фолієва кислота та залізо.

Саме поєднання цих продуктів робить сніданок поживним і насиченим корисними речовинами. Фахівці вважають, що такий набір інгредієнтів може сприяти підтримці загального стану здоров'я та доброго самопочуття.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

19:22 Готуйте гаманці: у яких містах українцям різко підвищили тарифи на воду

19:10 Стало відомо, що їсть на сніданок король Чарльз III: чим корисна його улюблена страва

19:06 Google прибрав мовний бар'єр: що вміє новий перекладач із підтримкою української

18:53 Українців попередили про втрату 2000 гривень: кому потрібно встигнути до кінця червня

18:48 Не лише квіти: що потрібно бджолам для виживання біля вашого будинку

18:38 Названо старі гривні, за які колекціонери платять десятки тисяч: перевірте свої запаси

18:28 На продаж виставили будинок із власним водоспадом: скільки просять за незвичний маєток

18:19 Шахраї масово маскуються під «Укренерго»: який лист може залишити без грошей і доступу до ПК

18:13 Пенсіонерам занижували виплати через індексацію: чому люди масово йдуть до суду

18:01 Українці масово пересідають на інші авто: які машини тепер обирають найчастіше

LOAD MORE

[здорове харчування](#) [сніданок](#) [чарльз III](#)



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це

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
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua