Молочные продукты являются основой для приготовления популярных видов завтрака

Что приготовить на завтрак? Многие мучаются этим вопросом, так как понимают, что завтрак – важнейший приём пищи за день. От того, каким он будет, зависит то, насколько энергетически наполненным будет человек в течение дня.

Эксперты сервиса SuperJob в результате опроса выяснили, что самым популярным видом завтрака россиян являются бутерброды, в том числе с маслом и сыром, — их предпочитают 32%, на втором — разнообразные каши на молоке или без него, которые едят по утрам 28% опрошенных. Яичнице, омлету или вареным яйцам отдают предпочтение 21% россиян. Причем, мужчины чаще отдают предпочтение яичнице, омлету или варёным яйцам на завтрак — 23 против 18% среди женщин. Представительницы прекрасного пола гораздо чаще мужчин выбирают на завтрак творог или йогурт: 7 и 3% соответственно.

При выборе продуктов для завтрака нужно помнить, что он должен быть не только обогащённым углеводами, но и полезными для организма микроэлементами. К слову, маложирные молочные продукты повысят способность концентрироваться и учиться, уровень энергии останется стабильным на протяжении всего дня. Молочные продукты обеспечивают организм большим количество питательных веществ, таких как кальций, витамин D, калий и цинк.

Людям, заботящимся о своей фигуре, диетологи рекомендуют включать в утренний приём пищи молочные продукты с низким содержанием жира. Такое молоко можно добавить в цельнозерновые каши, готовить напитки на основе фруктов, кефира или домашнего йогурта. Кстати, кефир, йогурт и простокваша содержат пробиотики — полезные бактерии, которые улучшают пищеварение и помогают предотвратить инфекции.

Несомненно, залог любого вкусного завтрака – это не только кулинарный талант, но и правильно подобранные ингредиенты. Качественные продукты, изготовленные из натурального сырья, не подведут даже самого неопытного кулинара.

В Тюменской области одним из ведущих продовольственных предприятий является АО “Золотые луга”. Молочные и кисломолочные продукты компании производятся по выверенным технологиям, без добавления консервантов и искусственных добавок. Предприятие со всей точностью соблюдает технологии производства молочной продукции, делая упор на свежести, натуральности и максимальной пользе для потребителя.

Заказать необходимые продукты для приготовления правильного завтрака на неделю вперед можно с бесплатной доставкой на дом – через интернет-магазин птицефабрики “Пышминская”.

В разделе “Молочная продукция” представлен широкий ассортимент товаров торговых марок “Золотые луга” и “Живи ЗдорОво!”. А отличным дополнением к ним станут свежие яйца и крупы от местных производителей.

АО “Золотые луга” основано в 1998 году. Молочная продукция компании производится только из натурального молока. Все сырье проходит строгий контроль качества и своевременно охлаждается, поэтому соответствует всем современным требованиям к производству молочной продукции. Четкий контроль температурного режима ведется на всей цепочке от поставщиков молока до точек продаж, включая каждый грузовой автомобиль.

Компания “Золотые луга” автоматизировала логистику на базе системы WMS для 1С, функционал которой был адаптирован под особенности предприятия. Благодаря автоматизации, продукция хранится в ячейках, а не хаотично, оптимизированы время и маршрут комплектовщиков при сборке заказа, выстроена ротация по видам продукции и срокам.