

# স্বাস্থ্যকর সকালের নাস্তা



## দইয়ের পারফেইট:

- 1 ফ্যাটহীন দই
- ½ কাপ বেরী
- 12 টি বাদাম



## ব্রেকফাস্ট বোরিটো:

- 2টি ডিম
- 1 টুকরো স্বল্প ফ্যাটযুক্ত পনির
- 1টি 6-ইঞ্চি মাপের আস্ত ভুড়ো টেরটিলা
- 4 টেবিলচামচ সালসা



## কটেজ পনিরের মিশ্রণ:

- ¾ কাপ স্বল্প ফ্যাটযুক্ত কটেজ পনির
- 1 কাপ আনারস
- 3টি আখরোট



## ডিম ও বেকন:

- 1টি পূর্ণ সিদ্ধ ডিম
- 2 টুকরো স্বল্প-সোডিয়াম হাম
- 1 কাপ খরমুজ



## এগ হোয়াইট স্ক্যাঞ্চল:

- 4 টি ডিমের সাদা অংশ
- ½ কাপ সবজি, যেমন-ব্রকলি, শাক এবং টমেটো
- 1 টুকরো স্বল্প ফ্যাটযুক্ত পনির



## গ্রিক ইয়োগার্ট এবং সিরিয়াল:

- 1 কাপ স্বল্প ফ্যাটযুক্ত দই
- ½ কাপ চিরিও
- ½ আপেল
- 6টি বাদাম

প্রস্তুতির জন্য কুकिং স্প্রে ব্যবহার করুন।



## বেরী ওটমিল:

- 1 কাপ রান্না করা ওটমিল
- ½ কাপ ফ্যাটবিহীন দুধ
- 3-4 টি আখরোট
- ½ কাপ মিশ্র বেরী



## প্রোটিন ইংলিশ মাফিন:

- হোল-হুইট ইংলিশ মাফিন
- 2 টেবিল চামচ বাদামের মাখন
- 1টি টুকরো করা কলা