건강한 아침을 위해 다양한 식단을 준비해 보세요. 여기 15 가지 아침 식단과 각 식단의 레시피, 그리고 건강에 좋은 점을 소개합니다.

식단	건강상 이점	요리 레시피
 오트밀	섬유질이 풍부해 소화를 돕고 포만감을 유지시킴	오트밀 1/2 컵을 물이나 우유와 함께 끓여 꿀 또는 과일을 추가
 그릭 요거트	단백질과 프로바이오틱스가 풍부해 장 건강에 좋음	그릭 요거트에 견과류와 베리를 추가
 아보카도 토스트	건강한 지방과 비타민 E 가 풍부해 피부 건강에 좋음	통밀 토스트에 아보카도를 으깨서 올리고 소금, 후추로 간을 함

식단	건강상 이점	요리 레시피
 계란 요리	고단백, 비타민 B12 와 철분이 풍부	스크램블드 에그나 삶은 계란을 준비
 퀴노아 샐러드	단백질과 섬유질이 풍부해 에너지를 지속적으로 공급	퀴노아를 삶아 채소와 함께 섞고 드레싱 추가
 스무디	비타민과 미네랄이 풍부해 면역력 강화	과일, 요거트, 우유를 블렌더에 갈아 만듦

식단	건강상 이점	요리 레시피
 견과류	건강한 지방과 단백질이 풍부해 두뇌 활동에 좋음	아몬드, 호두, 캐슈넛 등을 간식으로 섭취
 채소 오믈렛	단백질과 비타민이 풍부해 영양 균형에 좋음	달걀을 풀어 채소와 함께 볶아 만듦
 통밀 팬케이크	섬유질이 풍부해 혈당 조절에 도움	통밀가루로 팬케이크 반죽을 만들어 꿀 또는 과일을 추가

식단	건강상 이점	요리 레시피
 두부 스크램블	식물성 단백질이 풍부해 근육 회복에 좋음	두부를 으깨서 채소와 함께 볶음
 과일 샐러드	비타민과 항산화제가 풍부해 면역력 강화	다양한 과일을 썰어 꿀 또는 요거트와 함께 섞음
 연어 토스트	오메가-3 지방산이 풍부해 심장 건강에 좋음	통밀 토스트에 훈제 연어와 크림 치즈를 올림

식단	건강상 이점	요리 레시피
 귀리 죽	섬유질이 풍부해 포만감을 오래 유지	귀리를 물에 끓여 꿀 또는 과일을 추가
 콩 샐러드	식물성 단백질과 철분이 풍부	콩과 채소를 섞어 드레싱 추가
 치아 푸딩	오메가-3 와 섬유질이 풍부해 소화에 좋음	치아씨드를 우유에 불려 꿀 또는 과일을 추가

출처: [건강한 아침 식단 15가지: 에너지 넘치는 하루 시작법](https://onbgo.com) **(https://onbgo.com)**