



БАЛЕРИНА: ВАРИТ ЭСПРЕССО И ЧЕРЕЗ ДЕНЬ ЕСТ ЙОГУРТ С ХЛОПЬЯМИ, А ПО ВЫХОДНЫМ — ОВОЩНЫЕ СУПЫ
 ▶ «Чаще всего на завтрак я варю себе лишь кофе-эспрессо, — говорит 24-летняя балерина Яна Ульянова. — Если днем предстоит важная репетиция, позволяю себе еще немного 0-процентного йогурта с хлопьями и изюмом. Кстати, это миф, что балерины на завтрак ничего не едят. Большинство моих коллег принимают пищу два раза в день, и чаще всего именно по утрам. Зато на каникулах отрываюсь по полной — на маминых овощных супах».

Первая еда ■ С чего начинают день политики, звезды и простые трудяги

ЗАВТРАК НАРОДА: ОТ ШАХТЕРА С БАЛЕРИНОЙ ДО ПРЕЗИДЕНТА

МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВИЛИ АЛЕКСАНДР ИЛЬЧЕНКО, ДМИТРИЙ КОРОТКОВ, АЛЕКСАНДР ПАНЧЕНКО, ТАТЬЯНА НЕГОДА, СТАНИСЛАВ ШКАПА, ЮЛИЯ РЫМАРУК, АННА ШКОЛЬНАЯ, ИРИНА КАСЬЯНОВА, ЕВГЕНИЙ РУДЕНКО



СУМСКАЯ: ПО УТРАМ ПЬЕТ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ
 ▶ «На завтрак я всегда себе делаю фруктовый салат, — говорит актриса Ольга Сумская. — Это могут быть яблоки, манго, бананы, киви — все зависит от времени года. Еще утром желательно пить зеленый чай с одной чайной ложечкой меда — это даст сил и энергии на весь день. А в последнее время я подседаю еще на финики, позволяю себе пару штук утром».

ШАХТЕР: СЪЕДАЕТ НА 20 ГРИВЕН
 ▶ «На работу я встаю в половину пятого утра, тормозок на работу с собой не беру, кушаю дома. На завтрак обычно у меня чай или кофе, бутерброды с колбасой и сыром, салат «Сельдь под шубой», печенье или булочки и конфеты. Во сколько мне обходится мой завтрак, никогда не считал, но думаю, что выходит не больше 20 гривен. А любимое блюдо — плов», — рассказал нам Александр Драчев, машинист горно-выемочных машин на шахте Чайкина ГП «Макеевуголь».



ЯНУКОВИЧ: ТВОРОГ И КУРАГА
 ■ Президент Украины Виктор Янукович, как рассказали нам источники на Банковой, на завтрак ест все, что полезно для сосудов: орехи, сухофрукты, сыр или творог. Янукович не пьет кофе, любит чай. Иногда в рационе бывает овсянка, но вообще он равнодушен к молочным кашам. Экзотики Янукович не любит и пробует что-то необычное лишь во время зарубежных визитов.



АЗАРОВ: САХАР ВПРИКУСКУ
 ■ Премьер-министр Николай Азаров утром ест мало. Как рассказал нам пресс-секретарь премьера Виталий Лукьяненко, Николай Янович по утрам пьет зеленый чай с сахаром вприкуску и съедает пару бутербродов с сыром или мясом. «И обязательно фрукты — яблоко, груша, несколько слив», — говорит Лукьяненко.

КАРОЛЬ: СОВЕТУЕТ ЕСТЬ ОВСЯНКУ С МОЛОКОМ И ФРУКТАМИ
 ▶ На завтрак Тина Кароль чаще всего ест овсянку, в этом же ее поддерживает муж-продюсер Евгений Огир с сыном Вениамином, которому в ноябре будет три годика. При этом певица предпочитает кашу с фруктами, сын — с молоком, а супруг — на воде. «У меня с завтраком все строго, как в армии, — шутит Тина. — Пропускать его — запрещено!». Бывает, что певица завтракает овсянкой с изюмом, орехами и молоком. «Идеальный завтрак — низкокалорийно и очень сытно», — говорит Тина.



ЛИТВИН: УТРО НА «АЛЬПИЙСКОМ ЛУГУ»
 ■ Спикер Рады Владимир Литвин утром предпочитает овсянку или творог. Иногда завтракает и на работе. Творог у него обычно рыночный, кофе не любит, а чай пьет без меда и сахара, но обязательно травяной. Нравится «Альпийский луг» — смесь из шиповника, цитрусовых, соцветий ромашки, апельсинового дерева, мяты...



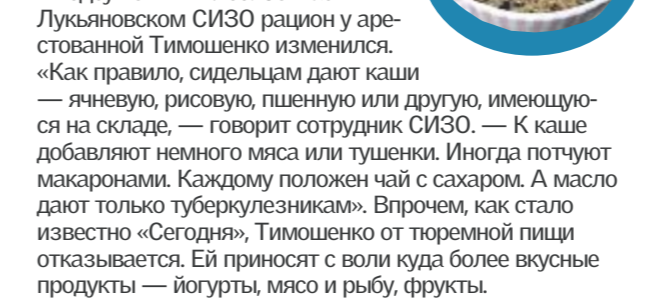
ЧЕЧЕТОВ: ЗАВТРАК В 6.30
 ■ Первый зампреда фракции Партии Регионов Михаил Чечетов завтракает ежедневно в 6.30 утра. «Обычно это обезжиренный творог с медом и чай без сахара. Меня убедили, что сахар — это белая смерть», — смеется Чечетов. Что касается кофе, по утрам он его не пьет: «Разве что днем, когда нужно для стимуляции. А вообще, сердце не позволяет».



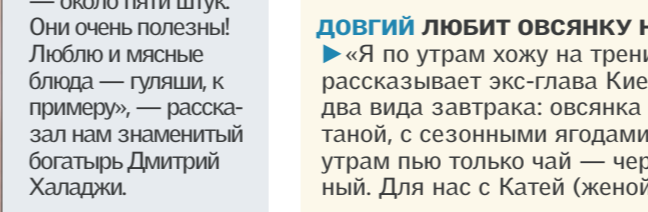
СИСТЕМНЫЙ АДМИНИСТРАТОР: ЗАВТРАК С ГАМБУРГЕРАМИ НА БЕГУ
 ▶ «На работу я собираюсь всегда аврально, поэтому завтракаю уже на работе, по-походному, — времени готовить бутерброды или каши нет, — говорит системный администратор Анастасия Тронько. — Мама укладывает мне с собой яблоки и нежирное печенье — сладкий крекер или хрустик, можно «топленое молоко», а по дороге в офис забегая в ближайший «Макдональдс» и хватаю макмафин или гамбургер. Заправляю чашку кофе — и завтрак айтиш-ницы готов!»



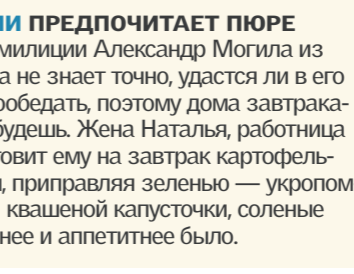
ЮЛЯ: ОВОЩИ С СУХАРИМИ
 ■ В апреле экс-премьер Юлия Тимошенко на своей страничке в «Твиттере» повесила фото своего завтрака. На столе у леди Ю. были гречка, овощи на пару, кофе и подсушенный хлеб. Сейчас в Лукьяновском СИЗО рацион у арестованной Тимошенко изменился. «Как правило, сидельцам дают каши — ячневую, рисовую, пшеничную или другую, имеющуюся на складе, — говорит сотрудник СИЗО. — К каше добавляют немного мяса или тушенки. Иногда потчуют макаронами. Каждому положен чай с сахаром. А масло дают только туберкулезникам». Впрочем, как стало известно «Сегодня», Тимошенко от тюремной пищи отказывается. Ей приносят с воли куда более вкусные продукты — йогурты, мясо и рыбу, фрукты.



ХАЛАДЖИ: В ДЕНЬ ВЫПИВАЮ 6 ЛИТРОВ МОЛОКА
 ▶ «На завтрак я люблю оладьи и блины (со сметаной, медом или вареньем), каши, например, перловую и гречневую... Каждое утро я выпиваю по два литра домашнего молока, в день — до шести литров. Вместо кружки использую трехлитровый бутыль. Люблю сырые яйца — около пяти штук. Они очень полезны! Люблю и мясные блюда — гуляши, к примеру», — рассказал нам знаменитый богатырь Дмитрий Халаджи.

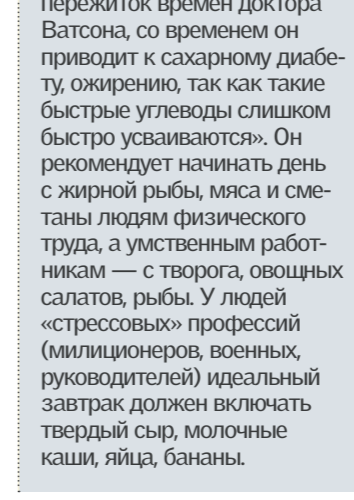


МАТЕМАТИЧКА НАЧИНАЕТ ДЕНЬ С ДЕТСКОГО СЫРКА
 ▶ 40-летняя учительница математики Людмила Петрик (ширая украинка рубенсовских форм) пьет черный растворимый кофе с сахаром и 50—70 граммов сыра без хлеба либо детский сырок (100 г) или столько же домашнего творога. «Я так мало завтракаю, чтобы не полнеть, да и экономия: в школе я как сотрудник могу купить за 5,50 грн. комплексный обед, такой же, как кормят учеников: это суп или борщ и второе — котлета либо рыба с гарниром, чай или компот».



СТАРШИЙ НАД УЧАСТКОВЫМИ ПРЕДПОЧИТАЕТ ПОРЕ
 ▶ Отправляясь на службу, майор милиции Александр Могила из Броваров, что под Киевом, никогда не знает точно, удастся ли в его отделе участковых инспекторов пообедать, поэтому дома завтракает всегда — пустым чаем сыт не будешь. Жена Наталья, работница трикотажной фабрики, обычно готовит ему на завтрак картофельное пюре с яичницей или омлетом, приправляя зеленью — укропом-петрушкой. Еще на столе салат из квашеной капусточки, соленые помидоры или огурцы, чтобы вкуснее и аппетитнее было.

ЭКСПЕРТ: «ОВСЯНКА — ПЕРЕЖИТОК»
 ▶ Известный диетолог Борис Скачко говорит: украинцы-горожане чаще всего едят на завтрак домашний фастфуд — овсянку, бутерброды, яичницу или просто пьют чай-кофе. Плотнее питаются селяне: к яичнице с салом добавляют вареный или жареный картофель, огурцы-помидоры. В идеале же завтрак должен содержать белки — мясо, рыбу, яйца, уверен Скачко: «Завтрак из овсянки — пережиток времен доктора Ватсона, со временем он приводит к сахарному диабету, ожирению, так как такие быстрые углеводы слишком быстро усваиваются». Он рекомендует начинать день с жирной рыбы, мяса и сметаны людям физического труда, а умственным работникам — с творога, овощных салатов, рыбы. У людей «стрессовых» профессий (милиционеров, военных, руководителей) идеальный завтрак должен включать твердый сыр, молочные каши, яйца, бананы.



МЛЛИОНЕР ЛЮБИТ МЕСТНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
 ▶ «Я стараюсь держать себя в форме, поэтому отношусь к еде внимательно, — говорит совладелец столичного ТРЦ «Дрим таун» и элитного фитнес-клуба «Аквариум» Гарик Коргодский. — Завтрак у меня достаточно скромный — это кофе и фрукты только те, которые растут в той местности, в которой я в тот момент нахожусь. Но могу съесть и горячий бутерброд с хумусом (пюре из турецкого гороха. — Авт.) и запить холодным молоком. Невзротно вкусно!»

