

SMACZNE I ZDROWE PORANKI DLA UCZNIÓW

SIEDEM ŚNIADAŃ
GWARATUJĄCYCH
ŚWIETNE SAMOPOCZUCIE
OD RANA DO WIECZORA



DIETETYK
MONIKA JACKOWICZ

Poniedziałek

Owsianka z malinami i płatkami migdałowymi

Składniki

napój migdałowy (250 ml),
płatki owsiane (40 g),
maliny (50 g),
borówki (50 g),
płatki migdałowe (20 g),
listki mięty

Zagotuj płatki owsiane
w napoju migdałowym,
dodaj owoce i płatki
migdałowe. Udekoruj
miętą.



*Płatki owsiane są źródłem błonnika pokarmowego, wpływają pozytywnie na stan naszych jelit i przyczyniają się do zdrowego wyglądu skóry.

Wtorek

Jajecznica z cukinią

Składniki

masło klarowane (5g),
jajka (2),
cukinia (100g),
chleb pełnoziarnisty

Podduś pokrojoną cukinię
na maśle klarowanym,
dodaj jajka, całość
dokładnie wymieszaj.
Podawaj z chlebem
pełnoziarnistym.



*Jajka są źródłem białka, łatwo
przyswajanego
przez organizm oraz witamin
i składników mineralnych.

Środa

Kolorowe kanapki

Składniki

2 kromki chleba graham,
awokado,
2 plasterki wędliny z indyka,
ogórek kiszony,
papryka żółta,
rzodkiewka

Posmaruj kromki chleba
miękkim awokado,
nałóż wędlinę i warzywa.



*Awokado jest bogatym źródłem
jednonienasyconych kwasów
tłuszczowych, potasu oraz witamin
A C i E.

Czwartek

Owsianka czekoladowo - bananowa z nasionami chia

Składniki

szklanka mleka
roślinnego,
płatki owsiane (40g),
łyżeczka kakao,
łyżka nasion chia,
banan,
orzechy włoskie

Zagotuj płatki owsiane,
kakao i nasiona chia
w mleku, dodaj
pokrojonego banana
i posyp orzechami
włoskimi.



*Nasiona chia zawierają dużo
kwasów omega-3, wapń, cynk
i żelazo oraz błonnik pokarmowy.

Piątek

Placuszki z masłem orzechowym

Składniki
mąka gryczana (50g),
banan,
jedno jajko,
2 łyżeczki masła
orzechowego

Rozgnieć banana
widelcem, wymieszaj
z jajkiem i mąką. Placuszki
smaż na patelni bez
tłuszczu, podawaj
posmarowane masłem
orzechowym i jogurtem
naturalnym.



*Mąka gryczana to doskonałe źródła białka i błonnika. Dzięki wysokiej zawartości magnezu poprawia trawienie i wspomaga regenerację mięśni.

Sobota

Tosty z mozzarellą

Składniki

dwie kromki chleba
tostowego
pełnoziarnistego,
mozzarella (50g),
ogórek kiszony,
sok z pomarańczy

Plastry mozzarelli ułóż
na chleb tostowy i zapiecz.
Podawaj z ogórkami
kiszonymi i świeżo
wyciśniętym sokiem
z pomarańczy.



*Mozzarella to źródło
pełnowartościowego białka,
charakteryzuje się wysoką
zawartością wapnia i fosforu,
jest dobrym źródłem cynku,
seleniu oraz witaminy B12

Niedziela

Odżywcze smoothie

Składniki

jogurt skyr naturalny,
truskawki (50g),
banan,
płatki gryczane (40g),
łyżeczka masła
orzechowego,
połowa awokado

Płatki gryczane zagotuj
w wodzie, zmiksuj z resztą
składników. Gotowe
smoothie przelej do
szklanki i udekoruj miętą.



*Masło orzechowe pomaga
uzupełnić białko w diecie i zawiera
dużo zdrowych tłuszczów.