



ŚNIADANIE to nie WYZWANIE!

50 POMYSŁÓW NA ZDROWSZY START



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Wyszkowie

Poradnia Żywniowa

Małgorzata Wąsiewicz

AUTORZY:

REALIZACJA PRZEPISÓW I ZDJĘCIA:

mgr Emilia Stoszewska – Asystent ds. Promocji Zdrowia,
Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Wyszku

ANALIZA DIETETYCZNA:

mgr inż. Małgorzata Wąsiewicz – specjalista w zakresie
żywienia człowieka.

Publikacja przeznaczona do bezpłatnej dystrybucji

Wyszków, 2024

WSTĘP

“Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia” – ktoś z nas nie słyszał chodź raz tego zdania. Ile jest w nim prawdy? Otóż okazuje się, że całkiem sporo! Dzięki pełnowartościowemu, zdrowemu śniadaniu wzrasta koncentracja, zdolność uczenia się i zapamiętywania. Ilość energii i odżywczych składników dostarczanych rano przekłada się na wydolność naszego organizmu w ciągu dnia. Do tego dochodzi zmniejszone ryzyko chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca czy otyłość, niestety badania dowodzą, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie.

Wychodząc na przeciw tym problemom stworzyłyśmy e-book z pomysłami śniadań/II śniadań, które można przyrządzić naprawdę szybko sprawiając, że start każdego dnia będzie zdrowszy i pełnowartościowy. Część przepisów pochodzi z “Konkursu Kulinarnego” organizowanego przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w latach 2015–2019.

Pamiętajcie ŚNIADANIE to nie WYZWANIE!

Autorki



SPIS TREŚCI

NA SŁONO

str. 04 - 05	Omlet z szynką i serem
str. 06 - 07	Pasta jajeczna z awokado
str. 08 - 09	Bajgle z serkiem łososiowym
str. 10 - 11	Tost z jajkiem sadzonym
str. 12 - 13	Wrap z serka wiejskiego
str. 14 - 15	Pizzerki z cukinii
str. 16 - 17	Pasta twarogowa z jajkiem
str. 18 - 19	Zapiekana tortilla
str. 20 - 21	Kanapka z grilowanym indykiem
str. 22 - 23	Ziemniaczany gofr z łososiem
str. 24 - 25	Pasta z tuńczyka i jajka
str. 26 - 27	Chlebki z awokado
str. 28 - 29	Kanapka z tortilli
str. 30 - 31	Rollsy z serkiem, szynką i warzywami
str. 32 - 33	Zapiekane jajka ze szpinakiem
str. 34 - 35	Zapiekanki z serem i pieczarkami
str. 36 - 37	Pieczona fritata z brokułem
str. 38 - 39	Pinsa z pesto i szynką parmeńską
str. 40 - 41	Omlet z cukinii
str. 42 - 43	Tosty francuskie z mozzarellą
str. 44 - 45	Klasyczna pasta jajeczna
str. 46 - 47	Bruschetta z serem pleśniowym
str. 48 - 49	Łódeczki z parówki z jajkiem sadzonym
str. 50 - 51	Hummus ze słupkami warzyw
str. 52 - 53	Muffiny ze szpinakiem i serem feta
str. 54 - 55	Pieczona papryka z jajkiem

SPIS TREŚCI

NA SŁODKO

str. 56 - 57	Placki z kaszy gryczanej
str. 58 - 59.....	Naleśniki gryczane ze skyrem
str. 60 - 61	Muffiny marchewkowe z orzechami
str. 62 - 63	Gofry owsiane z masłem orzechowym
str. 64 - 65	Czekoladowy budyń jaglany
str. 66 - 67	Jaglany placki jabłkowe
str. 68 - 69.....	Bananowe pancakes
str. 70 - 71	Domowe musli
str. 72 - 73	Skyr z musli i owocami
str. 74 - 75	Muffinki migdałowo - jagodowe
str. 76 - 77	Placki z dyniowego puree
str. 78 - 79	Kulki daktylowe z kokosem
str. 80 - 81	Owsianka z owocami
str. 82 - 83	Batony zbożowe
str. 84 - 85	Czekoladowy krem a'la nutella
str. 86 - 87	Ciastka owsiane z orzechami włoskimi
str. 88 - 89	Szpinakowe naleśniki ze szpinakiem i malinami
str. 90 - 91	Twarogowe placki
str. 92 - 93	Pudding z nasionami chia
str. 94 - 95	Koktajl owocowy
str. 96 - 97	Zielone smoothie z awokado
str. 98 - 99	Pistacjowy koktajl
str. 100 - 101	Jagodowe smoothie
str. 102 - 103	Domowy izotonik

OMLET Z SZYNKĄ I SEREM



SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- 3 plasterki szynki (45g)
- ser mozzarella (30g)
- szczypior
- pomidorki koktajlowe
- natka pietruszki
- sól, pieprz, oregano

WYKONANIE:

W misce rozmieszać jajka z solą, pieprzem i oregano. Dodać pokrojoną w kostkę szynkę, startą na tarce mozzarellę oraz posiekany szczypior. Masę omletową wylać na rozgrzaną patelnię lekko posmarowaną olejem. Przykryć i poczekać aż się zetnie (około 4 minut na średnim ogniu). Po tym czasie wyłożyć na talerz i posypać posiekaną natką pietruszki i przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi.

KALORYCZNOŚĆ 420 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 38 G,
- TŁUSZCZ 27,5 G,
- WĘGLOWODANY 27,5 G



Źródło: witamin z grupy B, potasu, magnezu, żelaza, cholicy, białka witaminy C.

PASTA JAJECZNA Z AWOKADO



SKŁADNIKI:

- 3 jajka
- pół awokado
- sól, pieprz
- sok z cytryny

WYKONANIE:

Ugotować jajka na twardo, wystudzić, rozdrobnić widelcem, dodać awokado i razem połączyć. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

KALORYCZNOŚĆ 407 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 23G,
- TŁUSZCZ 32G,
- WĘGLOWODANY 8.4G



Źródło: białka, żelaza, kwasów omega 3, witamin z grupy B, witamin: K, A, E, potasu, miedzi, choliny

BAJGLE Z SERKIEM ŁOSOSIOWYM



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 bajgle z sezamem
- 4 łyżki serka śmietankowego (100g)
- łosoś wędzony na zimno (100g)
- 1 łyżka posiekanego koperku
- sól, pieprz
- rukola

WYKONANIE:

Serek wymieszać z koperkiem i przyprawami oraz drobno pokrojonym łososiem. Bajgla przekroić na pół, posmarować serkiem i ułożyć na nim rukolę.

KALORYCZNOŚĆ 524 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 19 G,
- TŁUSZCZ 26 G,
- WĘGLOWODANY 55 G



Źródło: białka, kwasów omega 3, witaminy A, E, D

TOST Z JAJKIEM SADZONYM



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 4 kromki chleba tostowego typu graham
- 2 jajka
- 2 plasterki szynki (30g)
- 2 plasterki sera żółtego (30g)
- rukola
- papryka

WYKONANIE:

Na dwóch kromkach ułożyć ser, szynkę, rukolę i paprykę, przykryć pozostałymi dwoma kromkami i zapiec w opiekaczu. W międzyczasie usmażyć jajka sadzone i położyć na upieczonych tostach.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 344 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 19 G,
- TŁUSZCZ 17 G,
- WĘGLOWODANY 31 G



Źródło: białka, błonnika, choliny, żelaza, witamin z grupy B, witaminy K

WRAP Z SERKA WIEJSKIEGO



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie serka wiejskiego (200g)
- 1 jajko
- sól
- pieprz
- dwa plastry pomidora
- pół zielonego ogórka
- 2 łyżki serka śmietankowego (50g)
- 2 plasterki szynki (30g)
- 2 plasterki sera żółtego (30g)

WYKONANIE:

Do miski włożyć serek wiejski, jajko i przyprawy. Zblendować. Wyłożyć na papier do pieczenia formując prostokąt. Piec około 25 minut w 180 stopniach C (obserwować pod koniec stopień zarumieniania). Po upieczeniu i wystudzeniu, oderwać papier. Posmarować serkiem śmietankowym i ułożyć ser, szynkę, pomidora i ogórka. Całość zawinąć w rulon.

KALORYCZNOŚĆ 543 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 47 G,
- TŁUSZCZ 35 G,
- WĘGLOWODANY 9.7 G



Źródło: witamin z grupy B, potasu, magnezu, żelaza, choliny, białka

PIZZERKI Z CUKINII



SKŁADNIKI:

(na 6 porcji)

- 1 średniej wielkości cukinia (300g)
- 3 łyżki pasty paprykowej typu ajvar (30g)
- 3 plasterki szynki (45g)
- ser mozzarella (45g)
- 2 łyżki kukurydzy (40g)
- papryka
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Cukinię pokroić w plastry około 1,5 cm, posypać solą i pieprzem, posmarować pastą paprykową, ułożyć szynkę, pokrojoną paprykę, kukurydzę i posypać startym na tarce serem. Piec około 10 minut w 200 stopniach C, pod koniec pieczenia można zwiększyć stopnie do 230 w celu zarumienienia sera.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI: 55 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 4,2 G,
- TŁUSZCZ 2,6 G,
- WĘGLOWODANY 4 G



Źródło: błonnika, białka, witamin z grupy B, witaminy K

PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- twaróg półtłusty (200g)
- kilka rzodkiewek
- szczypior
- 2 ugotowane jajka
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- sól, pieprz
- 2 kromki żytniego pieczywa (80g)

WYKONANIE:

W miseczce wymieszać twaróg, pokrojone jajka i rzodkiewkę, posiekany szczypiorek. Dodać jogurt, doprawić solą i pieprzem. Połowę porcji zjeść z dwoma kromkami pieczywa żytniego.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI: 435 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 31 G,
- TŁUSZCZ 12 G,
- WĘGLOWODANY 54 G



Źródło: białka, wapnia, witamin z grupy B, witaminy K, A, E, potasu, miedzi, choliny

ZAPIEKANA TORTILLA



SKŁADNIKI:

- 1 tortilla pełnoziarnista
- 2 jajka
- ser mozzarella (50g)
- 3 plasterki szynki (45g)
- kilka pomidorów koktajlowych
- 0,5 małej cebuli
- ¼ żółtej papryki
- sól, pieprz
- rukola
- bazylia

WYKONANIE:

Do naczynia żaroodpornego delikatnie posmarowanego oliwą z oliwek ułożyć placek tortilli. Następnie wbić jajka, przyprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać widelcem. Dodać szynkę, cebulę, paprykę i pomidory koktajlowe na koniec posypać startą na tarce mozzarellą. Piec około 20 minut w 180 stopniach C. Po upieczeniu posypać rukolą i listkami bazylii.

KALORYCZNOŚĆ 543 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 41 G,
- TŁUSZCZ 25 G,
- WĘGLOWODANY 41 G



Źródło: białka, żelaza, kwasów omega 3, witamin z grupy B, potasu, miedzi, choliney

KANAPKA Z GRILLOWANYM INDYKIEM



SKŁADNIKI:

- 2 kromki chleba żytniego (80g)
 - 2 liście sałaty
 - rzodkiewka
 - kolorowe papryki
 - plasterki pomidora
 - sos czosnkowy: pół opakowania jogurtu naturalnego, sól, pieprz, bazylia i ząbek czosnku.
- Grillowany indyk (przepis na 4 porcje): 0,5 kg fileta z indyka pokroić w plastry rozbić lekko tłuczkiem, oprószyć solą i pieprzem. W misce wymieszać sok z połowy cytryny, 1/3 szklanki oliwy z oliwek, 2 ząbki czosnku oraz 1 łyżkę suszonego tymianku. Do przygotowanej marynaty włożyć plastry indyka i pozostawić na całą noc w lodówce.

WYKONANIE:

Na kromki chleba położyć sałatę, ugrillowanego indyka i warzywa, na koniec polać sosem czosnkowym.

KALORYCZNOŚĆ 340 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 20 G,
- TŁUSZCZ 8.7 G,
- WĘGLOWODANY 48 G



Źródło: białka, błonnika, żelaza, miedzi, cynku, witamin z grupy B, potasu

ZIEMNIACZANY GOFR Z ŁOSOSIEM



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 4 ziemniaki średniej wielkości (400g)
- 2 łyżki serka kremowego śmietankowego (50g)
- łosoś wędzony (50g)
- koperek

WYKONANIE:

Ziemniaki ugotować w osolonej wodzie w całości i wystudzić. Następnie włożyć do nagrzanej gofrownicy i upiec. Posmarować serkiem, ułożyć na nim łososia i udekorować koperkiem.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI: 260 KCAL , W TYM:

- BIAŁKO 10.5 G,
- TŁUSZCZ 8 G,
- WĘGLOWODANY 37.5 G



Źródło: błonnika, potasu, fosforu, magnezu, witamin z grupy B, kwasów omega 3

PASTA Z TUNCZYKA I JAJKA



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego (80g)
- puszka tuńczyka w sosie własnym (170g)
- ½ papryki czerwonej
- ½ papryki żółtej
- 4 jajka
- szczypior
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- ½ czerwonej cebuli
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Jajka ugotować na twardo. Posiekać widelcem, dodać rozdrobnionego tuńczyka, pokrojone w kostkę papryki i cebulę, posiekany szczypiorek. Dodać jogurt oraz przyprawy i wszystko wymieszać. Podawać z pieczywem.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI: 377 KCAL , W TYM:

- **BIĄŁKO 30 G,**
- **TŁUSZCZ 10 G,**
- **WĘGLOWODANY 44 G**



Źródło: białka, kwasów omega 3, witamin z grupy B, witaminy D, żelaza, cynku , fosforu

CHLEBKI Z AWOKADO



SKŁADNIKI:

(na 4 sztuki)

- 1 awokado
- ser mozzarella (100g)
- 1 jajko
- 1 łyżkę ziaren słonecznika (10g)
- 1 łyżka ziaren sezamu (10g)
- 1 łyżka pestek dyni (10g)
- sól, pieprz
- Do podania: 1 łyżka serka śmietankowego, 1 liść sałaty, 1 plasterk szynki, kilka wiórek sera i papryka.

WYKONANIE:

Awokado obrać i rozgnieść, dodać jajko i startą na tarce mozzarelle, doprawić solą i pieprzem. Uformować na blaszce za pomocą łyżki, 4 okrągłe placki i posypać ziarnami. Piec 20 minut w 200 stopniach C. Po wystudzeniu dwa chlebki posmarować serkiem, ułożyć dodatki i przykryć drugim chlebkiem tworząc kanapkę.

KALORYCZNOŚĆ 1SZT. 265 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 16 G,
- TŁUSZCZ 20 G,
- WĘGLOWODANY 5.7 G



Źródło: kwasów omega 3, żelaza, witamin z grupy B, witaminy K, cynku

KANAPKA Z TORTILLI



SKŁADNIKI:

- 1 tortilla
- 2 jajka
- 0,5 awokado
- plasterek szynki (15g)
- plasterek sera (20g)
- 0,5 pomidora
- 1 łyżka kukurydzy
- garść rukoli
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Wlać na rozgrzaną patelnię z odrobiną masła rozmieszane jajka z przyprawami. Następnie włożyć tortille i lekko docisnąć.

Po chwili przekręcić na drugą stronę i lekko zrumienić.

Zdjąć z patelni, naciąć nożem od brzegu do środka i poukładać dodatki: na $\frac{1}{4}$ pokrojone awokado, na $\frac{1}{4}$ szynkę, na $\frac{1}{4}$ ser i na $\frac{1}{4}$ pomidora z rukolą. Złożyć w formę kanapki.

KALORYCZNOŚĆ 587 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 30 G,
- TŁUSZCZ 34 G,
- WĘGLOWODANY 45 G



Źródło: białka, żelaza, kwasów omega 3, witamin z grupy B, potasu, miedzi, choliny

ROLLSY Z SERKIEM, SZYNKĄ I WARZYWAMI



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 tortille pełnoziarniste
- 4 łyżki serka kremowego
- liście szpinaku
- ½ czerwonej papryki
- 4 plastry szynki (60g)
- kiełki brokuła

WYKONANIE:

Do naczynia żaroodpornego delikatnie posmarowanego oliwą z oliwek i ułożyć placek tortilli. Następnie wbić jajka, przyprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać widelcem. Dodać szynkę, cebulę, paprykę i pomidory koktajlowe, na koniec posypać startą na tarce mozzarellą. Piec około 20 minut w 180 stopniach C. Po upieczeniu posypać rukolą i listkami bazylii.

KALORYCZNOŚĆ 1 Z 2 PORCJI 375 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 17,6 G,
- TŁUSZCZ 17,7 G,
- WĘGLOWODANY 39,3 G



Źródło: białka, witamin z grupy B, wapnia, błonnika, witaminy C, potasu

ZAPIEKANE JAJKA ZE SZPINAKIEM



SKŁADNIKI:

(na 3 sztuki)

- ser feta (30g)
- ¼ papryki czerwonej
- ¼ papryki żółtej
- 2 jajka
- ½ ząbka czosnku
- natka pietruszki
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Do naczynia żaroodpornego delikatnie posmarowanego oliwą z oliwek i ułożyć placek tortilli. Następnie wbić jajka, przyprawić solą i pieprzem i delikatnie wymieszać widelcem. Dodać szynkę, cebulę, paprykę i pomidory koktajlowe, na koniec posypać startą na tarce mozzarellą. Piec około 20 minut w 180 stopniach C. Po upieczeniu posypać rukolą i listkami bazylii.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZTUKI 111 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 9 G,
- TŁUSZCZ 7 G,
- WĘGLOWODANY 1 G



Źródło: białka, witamin z grupy B, choliny, witaminy D, żelaza, fosforu, cynku, seleniu, witaminy C, A

ZAPIEKANKI Z SEREM I PIECZARKAMI



SKŁADNIKI:

(na 6 porcji)

- 3 bułki np. pół bagietki
- pieczarki (500g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 serek wiejski
- ser mozzarella (75g)
- 1 łyżka majonezu
- 3 łyżki masła klarowanego
- 2 cebule
- natka pietruszki
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Bułki „wyskubać” ze środka. W dużej misce wymieszać serek z majonezem, natką pietruszki i posiekaną cebulą, doprawić solą i pieprzem. Dodać ½ startej mozzarelli. Pieczarki oczyścić, pokroić i podsmażyć na patelni z czosnkiem. Dodać do twarogu i wymieszać. Wypełnić zagłębienia w bułkach i posypać pozostałą mozzarellą.

Piec 15 minut w 200 stopniach C.

KALORYCZNOŚĆ 1PORCJI 241KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 10 G,
- TŁUSZCZ 12,5 G,
- WĘGLOWODANY 23 G



Źródło: białka, witamin z grupy B, witaminy K, witaminy D, potasu, fosforu, wapnia

PIECZONA FRITTATA Z BROKULEM



SKŁADNIKI:

(na 4 porcje)

- 8 jajek
- brokuł
- 8 łyżek śmietany 30%
- ser feta (80g)
- ser mozzarella (90g)
- kilka pomidorów koktajlowych
- 1,5 łyżki masła
- 0,5 łyżeczki ziół prowansalskich
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Brokuł podzielić na różyczki i ugotować al dente w lekko osolonej wodzie. Jajka zmiksować ze śmietaną na jednolitą masę i doprawić solą, pieprzem i ziołami. Do masy dodać startą na tarce mozzarellę i wylać do naczynia żaroodpornego posmarowanego masłem. Dodać różyczki brokuła oraz kawałki fety. Całość zapiekać w 180 stopniach C przez około 25 minut.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 425 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 28 G,
- TŁUSZCZ 31 G,
- WĘGLOWODANY 9,25 G



Źródło: białka, błonnika, żelaza, witamin z grupy B, wapnia, fosforu, potasu, witaminy K

PINSA Z PESTO I SZYNKĄ PARIENSKĄ



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 pinisa pełnoziarnista
- 4 łyżki pesto z bazylii
- 6 plasterków szynki parmeńskiej
- ser mozzarella (30g)
- kilka pomidorów koktajlowych
- rukola

WYKONANIE:

Gotową pinisę posmarować pesto z bazylii, posypać startym serem, ułożyć szynkę parmeńską i przekrojone pomidorki koktajlowe. Włożyć do piekarnika i piec około 15 minut w 180 stopniach C. Po upieczeniu ułożyć na wierzchu rukolę.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 513 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 22 G,
- TŁUSZCZ 21,5 G,
- WĘGLOWODANY 60 G



Źródło: witamin z grupy B, błonnik, potas, witamina K

OMILET Z CUKINI



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 średnia cukinia około (300g)
- 3 jajka
- 1 ząbek czosnku
- ser mozzarella (80g)
- sól, pieprz
- pół łyżeczki oregano
- 1 łyżka oliwy z oliwek

WYKONANIE:

Cukinię zetrzeć na tarce i odsączyć na sitku. Jajka wbić do miski, wymieszać z przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać starty ser mozzarella oraz odsączoną cukinię. Wymieszać i wyłożyć na patelnię z rozgrzaną oliwą. Smażyć na małym ogniu przez około 5 minut.

KALORYCZNOŚĆ 1 300 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 22,5 G,
- TŁUSZCZ 20 G,
- WĘGLOWODANY 6,5 G



Źródło: witamin z grupy B, białka, żelaza, fosforu, kwasów omega, choliny, witaminy K

TOSTY FRANCUSKIE Z MOZZARELLĄ



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 4 kromki chleba tostowego
- 1 duża kulka mozzarelli lub 8 małych
- 1 pomidor
- 2 jajka
- 2 liście sałaty
- sól, pieprz
- 1 łyżka masła klarowanego

WYKONANIE:

W głębokim talerzu wymieszać jajko z przyprawami. Na patelni z rozgrzanym masłem klarowanym wyłożyć chleb tostowy uprzednio wymoczony w jajku. Smażyć po 1 minucie z dwóch stron. Zmniejszyć moc grzania i wyłożyć na dwie kromki dodatki: mozzarelle, pomidor i sałatę. Przykryć pozostałymi kromkami i pozostawić jeszcze chwilę na patelni (można ją przykryć pokrywką).

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 434 KCAL, W TYM:

- **BIĄŁKO 29 G,**
- **TŁUSZCZ 24 G,**
- **WĘGLOWODANY 27 G**



Źródło: białka, witamin z grupy B, witaminy K, witaminy D, fosforu, wapnia

KLASYCZNA PASTA JAJECZNA



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 8 jajek
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz
- szczypior

WYKONANIE:

Jajka ugotować na twardo. Rozdrobnić widelcem, dodać jogurt, majonez i musztardę. Wymieszać z przyprawami i posypać szczypiorkiem.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 572 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 33 G,
- TŁUSZCZ 45 G,
- WĘGLOWODANY 8,5 G



Źródło: białka, choiny, witaminy D, A, K, witamin z grupy B, potasu, miedzi

BRUSCHETTA Z SEREM PLESNIOWYM



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 bagietka
- 2 pomidory
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- 1 serek pleśniowy typu cambert
- bazylią, sól, pieprz

WYKONANIE:

Pieczewo pokroić na kawałki, natrzeć czosnkiem, skropić oliwą z oliwek. Pomidory sparzyć obrać ze skórki, pokroić w kostkę i odsączyć na sitku. Ser pokroić w kostkę. Odsączone pomidory ułożyć na grzankach, poukładać ser pleśniowy i posypać bazylią, solą i pieprzem. Piekarnik ustawić na funkcję grill na 200 stopni C i zapiekać 3 minuty do zrumienienia.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 484 KCAL, W TYM:

- **BIĄŁKO 22,5 G,**
- **TŁUSZCZ 28,5 G,**
- **WĘGLOWODANY 37 G**



Źródło: białka, wapnia, witamin z grupy B

ŁÓDECZKA Z PAROWKI Z JAJKIEM SADZONYM



SKŁADNIKI:

- 2 parówki 100% mięsa z szynki
- 2 jajka
- sól, pieprz
- szczypior
- 1 łyżeczka masła klarowanego

WYKONANIE:

Parówki krótko ugotować w gorącej wodzie. Wyjąć i osuszyć, przeciąć wzdłuż, rozchylić tworząc łódeczkę i spiąć wykałaczką. Na patelni rozgrzać masło klarowane położyć przygotowane parówki, wbić po jednym jajku, doprawić solą i pieprzem, posypać posiekanym szczypiorkiem. Przykryć patelnię pokrywką i poczekać aż jajko się zetnie.

KALORYCZNOŚĆ 480 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 28 G,
- TŁUSZCZ 40 G,
- WĘGLOWODANY 2 G



Źródło: witamin z grupy B, białka, fosforu, cholicy, żelaza

HUMMUS ZE SŁUPKAMI WARZYW



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- ciecierzycyca w zalewie (300g)
- suszone pomidory w oleju (100g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oleju z pomidorów
- sól, pieprz
- słupki warzyw np. seler naciowy, papryka, marchewka

WYKONANIE:

Podane składniki umieścić w naczyniu i zmiksować / zblendować na gładko. Podawać ze słupkami warzyw.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 340 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 13 G,
- TŁUSZCZ 14,6 G,
- WĘGLOWODANY 55 G



Źródło: białka, błonnika, witamin z grupy B, potasu, żelaza, magnezu, fosforu, cynku

MUFFINY ZE SZPINAKIEM I SEREM FETA



SKŁADNIKI:

(na 10 sztuk)

- świeży szpinak (250g)
- sera feta (100g)
- jasna mąka orkiszowa (350g)
- 2 jajka
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- jogurt naturalny (250g)
- oliwa z oliwek (60ml)
- sól, pieprz

WYKONANIE:

W misce wymieszać jajka z jogurtem oraz oliwą z oliwek, dodać przyprawy. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Na koniec dodać liście szpinaku i pokruszony ser feta. Całość wymieszać. Piec około 25 minut w 180 stopniach C.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZTUKI: 227 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 9,2 G,
- TŁUSZCZ 10,1 G,
- WĘGLOWODANY 27 G



Źródło: białka, choliny, żelaza, witamin z grypy B, potasu, magnezu, witaminy K

PIECZONA PAPRYKA Z JAJKIEM



SKŁADNIKI:

- 1 papryka
- 2 jajka
- sól, pieprz

WYKONANIE:

Paprykę przeciąć na pół. Wydrążyć gniazdo nasienne. Wbić jajko, doprawić solą i pieprzem. Zapiekać około 20 minut w 190 stopniach C.

KALORYCZNOŚĆ 218 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 16,4 G,
- TŁUSZCZ 11,7 G,
- WĘGLOWODANY 13,9 G



Źródło: białka, witaminy C, potasu, witaminy K, witamin z grupy B, cholicy, żelaza, witaminy A

PLACKI Z KASZY GRYCZANEJ



SKŁADNIKI:

(na ok. 15 sztuk)

- 1,5 szklanki wody
- 1,5 szklanki kaszy gryczanej niepalonej (270g)
- 1 banan
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej (75g)
- 1 jajko
- 2 łyżki erytrytolu (20g)
- masło klarowane (30g)

WYKONANIE:

Kaszę gryczaną zalać gorącą wodą i odstawić na całą noc.

Rano dodać pozostałe składniki i zblendować do połączenia składników.

Smażyć na maśle klarowanym do lekkiego zarumieniania.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. 96 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 2,8 G,
- TŁUSZCZ 2,4 G,
- WĘGLOWODANY 16,2 G



Źródło: witamin z grupy B, magnezu, fosforu, błonnika

NALEŚNIKI GRYCZANE ZE SKYREM



SKŁADNIKI:

(na 6 sztuk)

- 0,5 szklanki mąki gryczanej (można zemleć kaszę gryczaną w młynku) 90g
- 1 jajko
- 1 szklanka mleka
- 2 łyżki roztopionego masła
- szczypta soli
- 1 opakowanie jogurtu naturalnego typu skyr
- nektarynka
- garść borówek

WYKONANIE:

W misce wymieszać mąkę, jajko, szklankę mleka, roztopione masło, szczyptę soli na jednolitą masę. W razie potrzeby dodać odrobinę mąki lub mleka. Odstawić na 30 minut i smażyć na beztłuszczowej patelni. Podawać ze skyrem i owocami.

KALORYCZNOŚĆ 1 Z 6 SZT. 153 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 7.8 G,
- TŁUSZCZ 5.5 G,
- WĘGLOWODANY 18.8 G



Źródło: potasu, magnezu, witamin z grupy B, błonnika

MUFFINY MARCHEWKOWE Z ORZECHAMI



SKŁADNIKI:

(na 12 sztuk)

- 3 średnie marchewki
- 1 szklanka mleka
- ½ szkl. oleju
- 1 jajko
- 2 łyżki masła orzechowego (40g)
- 2 szkl. jasnej mąki orkiszowej (300g)
- 2/3 szkl. erytrytolu (140g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100g orzechów włoskich

WYKONANIE:

Marchewki obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać olej, mleko, jajko oraz masło orzechowe. Do drugiej miski wsypać mąkę, cukier i proszek do pieczenia. Dodać orzechy i połączyć zawartość obu misek.

Piec 25 minut w 180 stopniach C.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. 250 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 6,25 G,
- TŁUSZCZ 16 G,
- WĘGLOWODANY 21,6 G



Źródło: błonnika, witamin z grupy B, magnezu, kwasów omega 3, potasu, witaminy A

GOFRY OWSIANE Z MASŁEM ORZECHOWYM



SKŁADNIKI:

(na 6 sztuk)

- 2 szklanki płatków owsianych (220g)
- garść migdałów (30g)
- 1 szklanka jogurtu (250g)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli
- 2 jajka
- 1 łyżka erytrytolu (10g)

WYKONANIE:

Płatki owsiane i orzechy zmielić na mąkę w młynku. Dodać sodę, proszek do pieczenia i wymieszać. Dodać jogurt naturalny, lekko ubite jajka oraz pozostałe składniki. Piec w rozgrzanej gofrownicy.

**KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. BEZ DODATKÓW 209 KCAL,
W TYM:**

- **BIĄŁKO 9,1 G,**
- **TŁUSZCZ 7,1 G,**
- **WĘGLOWODANY 28,6 G**



Źródło: witamin z grupy B, błonnika, żelaza, choliny, wapnia, fosforu

CZEKOLADOWY BUDYN JAGLANY



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 szklanki mleka roślinnego
- 0,5 szklanki kaszy jaglanej (90g)
- 15 daktyli
- 0,5 tabliczki gorzkiej czekolady (50g)
- szczypta soli
- łyżeczka cynamonu

WYKONANIE:

Kaszę ugotować i przestudzić. Zagotować mleko, dodać czekoladę i daktyle oraz przyprawy. Chwilę podgotować. Następnie połączyć z ugotowaną kaszą, całość zblendować. Podawać w pucharkach udekorowane owocami.

KALORYCZNOŚĆ 1 Z 2 PORCJI: 450 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 10 G,
- TŁUSZCZ 17.5 G,
- WĘGLOWODANY 65,5 G



Źródło: potasu, magnezu, błonnika, witamin z grupy B, fosforu

JAGLANE PLACKI Z JABŁKIEM



SKŁADNIKI:

(na 20 sztuk)

- kasza jaglana (300g)
- 2 jajka
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej (75g)
- 1 jabłko
- 2 łyżki erytrytolu (20g)
- 2 łyżki masła klarowanego
- do podania: mus z jabłek

WYKONANIE:

Do miski włożyć ugotowaną i ostudzoną kaszę jaglaną. Dodać jajka, pokrojone jabłko, erytrytol i skrobię ziemniaczaną. Składniki zblendować na gładką masę. Powinna mieć konsystencję gęstej śmietany. Można dodać wody jeśli będzie zbyt gęsta lub kaszy jeśli będzie zbyt rzadka. Smażyć na maśle klarowanym do uzyskania złotego koloru.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. BEZ DODATKÓW 43 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 1,1 G,
- TŁUSZCZ 1,6 G,
- WĘGLOWODANY 6,5 G



Źródło: witamin z grupy B, błonnika, manganu, cynku, miedzi, potasu, magnezu

BANANOWE PANCAKES



SKŁADNIKI:

(na 25 sztuk)

- 2 dojrzałe banany (ok. 250g)
- 2 jajka
- $\frac{3}{4}$ szklanki jasnej mąki orkiszowej (100g)
- 0,5 szklanki mleka
- 1 łyżka roztopionego masła
- 2 łyżki erytrytolu (20g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

do podania: odrobina syropu klonowego

WYKONANIE:

Do miski włożyć banany, zmiksować – dodać jajka, erytrytol, mleko, masło. Następnie dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Zmiksować do połączenia składników. Smażyć na beztłuszczowej patelni.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. BEZ DODATKÓW 40 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 1,2 G,
- TŁUSZCZ 1,4 G,
- WĘGLOWODANY 5,7 G



Źródło: potasu, magnezu, witamin z grupy B, choliny, żelaza

DOMOWE MUSLI



SKŁADNIKI:

(na około 1 kg musli)

- płatki owsiane górskie (500g)
- płatki orkiszowe (200g)
- szczypta soli kłodawskiej lub himalajskiej
- syrop klonowy lub miód (100g)
- dwie garście nasion (słonecznik, dynia, sezam)
- dwie garście orzechów (włoskie, migdały, nerkowce)

WYKONANIE:

Do dużej miski wsypać płatki owsiane, dodać nasiona, orzechy, sól, oraz wlać syrop klonowy lub miód. Wszystko dokładnie wymieszać. Nagrzać piekarnik do 150 stopni. Musli wyłożyć na papier do pieczenia i piec 1 godzinę co 10 minut mieszając płatki. Po upieczeniu dodać do miski płatki orkiszowe. Musli można wykorzystać jako dodatek do jogurtów, deserów lub zjeść z ulubionym mlekiem.

KALORYCZNOŚĆ 100G: 411 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 13,3 G,
- TŁUSZCZ 14 G,
- WĘGLOWODANY 61 G



Źródło: witamin z grupy B, kwasów omega 3-6, błonnika, potasu, magnezu, cynku, miedzi

SKYR Z MUSLI I OWOCAMI



SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie jogurtu naturalnego typu skyr
- 50 g musli domowego (przepis w e-booku str. 70)
- dowolne owoce (100g)

WYKONANIE:

Wyłożyć skyr i musli naprzemiennie w szklanym naczyniu, na wierzchu położyć ulubione owoce.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 350 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 24,4 G,
- TŁUSZCZ 6,5 G,
- WĘGLOWODANY 5,2 G



Źródło: białka, wapnia, witamin z grupy B, kwasów omega 3-6, błonnika, potasu, magnezu, cynku, miedzi

MUFFINKI MIGDAŁOWO - JAGODOWE



SKŁADNIKI:

(na 12 sztuk)

- migdały (120g)
- $\frac{3}{4}$ szklanki jagód
- $\frac{3}{4}$ szklanki oleju
- 1 jajko
- 1 szklanka mąki jasnej orkiszowej (150g)
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szczypta soli
- 0,5 szklanki erytrytolu (105g)

WYKONANIE:

Migdały zmielić na mąkę w młynku, wsypać do miski i dodać mąkę orkiszową, proszek do pieczenia i szczyptę soli. W osobnym naczyniu wymieszać olej i jajko oraz erytrytol. Połączyć zawartość obu naczyń. Dodać jagody i delikatnie wymieszać. Przełożyć do naczynia na muffinki, piec około 25 minut w 180 stopniach C.

KALORYCZNOŚĆ 1SZT. 186 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 4,1 G,
- TŁUSZCZ 14 G,
- WĘGLOWODANY 11,3 G



Źródło: kwasów omega 3, witamin z grupy B, magnezu, potasu

PLACKI Z DYNIOWEGO PUREE



SKŁADNIKI:

(na 15 sztuk)

- puree z dyni (200g)
- jogurt naturalny (50g)
- 2 jajka
- 2 łyżki roztopionego masła (20g)
- 2-3 łyżki erytrytolu
- 1 i 1/3 szklanki jasnej mąki orkiszowej (150g)
- 2 łyżeczki proszku od pieczenia

WYKONANIE:

Dynię upiec w piekarniku do miękkości, zblendować i ostudzić. Dodać jogurt, jajka, erytrytol i masło. Następnie mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. Wymieszać do połączenia składników. Smażyć na beztłuszczowej patelni.

KALORYCZNOŚĆ 1 Z 15 SZT. 61 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 2,6 G,
- TŁUSZCZ 1,9 G,
- WĘGLOWODANY 8.5 G



Źródło: żelaza, witamin z grupy B, prowitaminy A, błonnika, magnezu, cynku

KULKI DAKTYLOWE Z WIORKAMI KOKOSOWYMI



SKŁADNIKI:

(na ok 14 sztuk)

- daktyle bez pestek (150g)
- mieszane orzechy (nerkowce, migdały, włoskie) (100g)
- 2 duże łyżki masła orzechowego (40g)
- 1 łyżeczka kakao
- wiórki kokosowe do obtoczenia

WYKONANIE:

Wszystkie składniki oprócz wiórków umieścić w blenderze i rozdrobnić jak najdrobniej. Do powstałej masy dodać odrobinę wody jeśli będzie zbyt twarda. Zwilżonymi dłońmi formować kuleczki i obtaczać w wiórkach kokosowych.

KALORYCZNOŚĆ SZT. 100 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 3 G,
- TŁUSZCZ 5,7 G,
- WĘGLOWODANY 10,3 G



Źródło: kwasów omega 3, 6, witamin z grupy B, magnezu, błonnika

OWSIANKA Z OWOCAMI



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 szklanki mleka
- 1 szklanka płatków owianych górskich (110g)
- 1 łyżka syropu klonowego (10g)
- garść malin (70g)
- garść borówek (50g)
- pół banana (60g)
- odrobina syropu daktylowego do polania

WYKONANIE:

Ugotować płatki owsiane na mleku do miękkości. W międzyczasie dodać łyżkę syropu klonowego lub miodu. Udekorować owocami i polać syropem daktylowym.

KALORYCZNOŚĆ 1 Z 2 PORCJI 434 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 16 G,
- TŁUSZCZ 9 G,
- WĘGLOWODANY 75 G



Źródło: błonnika, witamin z grupy B, magnezu, potasu, witaminy C, wapnia, witaminy A

BATONY ZBOZOWE



SKŁADNIKI:

(na 14 sztuk)

- 2 szklanki płatków owsianych (220g)
- 2 garście suszonej żurawiny (100g)
- dowolne orzechy (100g)
- 3 łyżki nasion słonecznika (30g)
- 3 łyżki sezamu (30g)
- 0,5 szklanki miodu (160g)
- masło (40g)

WYKONANIE:

Składniki wymieszać w misce z roztopionym masłem. Umieścić w blaszce do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 30 minut w 150 stopniach C. Po wystudzeniu pokroić na batoniki.

KALORYCZNOŚĆ 1SZT. 217 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 5,4 G,
- TŁUSZCZ 9,5 G,
- WĘGLOWODANY 29 G



Źródło: witamin z grupy B, magnezu, potasu, błonnika, kwasów omega 3-6

CZEKOLADOWY KREM A'LA NUTELLA



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 awokado
- 1 banan (120g)
- 1 łyżka miodu (25g)
- 1 łyżka kakao (10g)

WYKONANIE:

Podane składniki zmiksować na gładki krem. W razie potrzeby dodać więcej miodu.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 291 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 3,4 G,
- TŁUSZCZ 16,3 G,
- WĘGLOWODANY 35,2 G



Źródło: jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin A, D, E, K, błonnika, potasu, witaminy E, witaminy C

CIASTKA OWSIANE Z ORZECHAMI WŁOSKIMI



SKŁADNIKI:

(na około 15 sztuk)

- 1,5 szklanki płatków owsianych górskich (165g)
- pół kostki masła (100g)
- 1 jajko
- 3 łyżki erytrytolu (30g)
- 0,5 szklanki jasnej mąki orkiszowej (75g)
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta sody
- szczypta soli
- garść orzechów włoskich (30g)

WYKONANIE:

W jednej misce wymieszać mąkę, z proszkiem, solą i rozdrobnionymi orzechami. W drugiej misce zmiksować masło na gładko, dodać erytrytol i na końcu jajko.

Połączyć zawartość obu misek. Uformować ciastka i wyłożyć na blachę do pieczenia. Piec około 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZTUKA 131 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 2,8 G,
- TŁUSZCZ 8,7 G,
- WĘGLOWODANY 11 G



Źródło: witamin z grupy B, błonnika, żelaza, cynku, fosforu, miedzi, manganu, magnezu, kwasów tłuszczowych jedno i wielonienasyconych

SZPINAKOWE NALESNIKI Z SERKIEM I MALINAMI



SKŁADNIKI:

(na około 8 sztuk)

- 2 garści świeżego szpinaku (50g)
- 1 szklanki mąki orkiszowej (150g)
- 1 jajko
- 150 ml mleka 1,5%
- 100 ml wody
- Szczypta soli
- 0,5 łyżki masła klarowanego
- serek mascarpone (250g)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (50g)
- 1 łyżka erytrytolu (najlepiej zmiksowanego na puder) (10g)
- Maliny

WYKONANIE:

W wysokim naczyniu umieścić szpinak, jajko, mleko, wodę, szczyptę soli oraz mąkę – za pomocą blendera zmiksować na gładką masę. Na patelni rozgrzać masło klarowane i usmażyć naleśniki. Z serka, jogurtu, erytrytolu wykonać masę, którą następnie połączyć z malinami. Naleśniki posmarować malinowym serkiem.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZTUKI 256 KCAL, W TYM:

- **BIAŁKO 7 G,**
- **TŁUSZCZ 15,8 G,**
- **WĘGLOWODANY 22 G**



Źródło: błonnika, witamin z grupy B, witaminy C, potasu, wapnia

TWAROGOWE PLACKI



SKŁADNIKI:

(na około 12 sztuk)

- twaróg półtłusty (250g)
- 2 łyżki erytrytolu (20g)
- 1 jajko
- 2 łyżki kaszy manny (24g)
- 2 łyżki mąki orkiszowej jasnej (30g)
- Masło klarowane do smażenia

WYKONANIE:

Twarożek rozgnieść widelcem, dodać erytrytol, jajko, kaszę i mąkę. Połączyć ze sobą składniki, wyłożyć na oprószony mąką blat, rozwałkować i wycinać za pomocą szklanki kółka na grubość około 1 cm. Smażyć na małym ogniu po około 5 minut na jednej stronie.

KALORYCZNOŚĆ 1 SZT. 67 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 5 G,
- TŁUSZCZ 3,6 G,
- WĘGLOWODANY 3,8 G



Źródło: białka, witamin z grupy B, witaminy A, wapnia, fosforu, cynku

PUDDING ZNASIONAMII CHIA



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- mleczko kokosowe (200ml)
- woda (100ml)
- 3 łyżki nasion chia (30g)
- 1 łyżka miodu (25g)
- 2 brzoskwinie
- 1 łyżka płatków migdałowych (10g)

WYKONANIE:

W pojemniku umieścić mleko, wodę, miód i nasiona chia. Wymieszać i zostawić do zgęstnienia (najlepiej na całą noc w lodówce). Następnie dodać pokrojone owoce i posypać płatkami migdałowymi.

KALORYCZNOŚĆ 1PORCJA 324 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 5,2 G,
- TŁUSZCZ 23,4 G,
- WĘGLOWODANY 27 G



Źródło: błonnika, kwasów omega 3, witaminy C, witamin z grupy B, wapnia, magnezu, manganu, potasu

KOKTAIL OWOCOWY



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 banan (ok 120g)
- garść malin (ok 100g)
- listek mięty
- daktyl (6g)

WYKONANIE:

Wszystkie składniki zmiksować ze szklanką wody.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 191 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 6.6G,
- TŁUSZCZ 3,8 G,
- WĘGLOWODANY 34,9 G



Źródło: potasu, magnezu, witaminy C, błonnika, witaminy B6

ZIELONE SMOOTHIE Z AWOKADO



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 banan (ok 140g)
- pół awokado
- pół pęczka natki pietruszki
- garść liści szpinaku (25g)
- 2 łyżeczki syropu klonowego (10g)
- 2 szklanki wody

WYKONANIE:

Składniki umieścić w wysokim naczyniu i zblendować na gładko.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 170 KCAL, W TYM:

- **BIALKO 2,2 G,**
- **TŁUSZCZ 7,9 G,**
- **WĘGLOWODANY 24 G**



Źródło: kwasów omega 3, potasu, magnezu, witaminy C

PISTACJOWY KOKTAJL



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 2 szklanki mleka 2% (500ml)
- 1 banan (ok 120g)
- garść szpinaku (25g)
- garść pistacji niesolonych (20g)

WYKONANIE:

Podane składniki zmiksować w wysokim naczyniu.

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 278 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 12,4 G,
- TŁUSZCZ 12,5 G,
- WĘGLOWODANY 30,3 G



Źródło: potasu, magnezu, witaminy B6, wapnia,
kwasów omega 3

JAGODOWE SMOOTHIE



SKŁADNIKI:

(na 2 porcje)

- 1 banan (ok 120g)
- 1,5 szklanki jagód (200g)
- 1,5 szklanki mleka (ok 300ml)
- Opcjonalnie odrobina erytrytolu

WYKONANIE:

Składniki umieścić w wysokim naczyniu i zblendować

KALORYCZNOŚĆ 1 PORCJI 191 KCAL, W TYM:

- BIAŁKO 6,6 G,
- TŁUSZCZ 3,8 G,
- WĘGLOWODANY 34,9 G



Źródło: potasu, magnezu, wapnia, witaminy C, antocyjany

DOMOWY IZOTONIK



SKŁADNIKI:

- 1 litr wody
- 1 łyżka miodu (25g)
- 0,5 łyżeczki soli kłodawskiej / himalajskiej
- sok z 1 cytryny
- kilka liści mięty
- ulubione owoce

WYKONANIE:

Do dużego naczynia wlać wodę, rozpuścić miód i sól, dodać sok z cytryny, miętę i przekrojone owoce.

KALORYCZNOŚĆ 85 KCAL, W TYM:

WĘGLOWODANY 21 G



Źródło: węglowodanów, witaminy C, sodu

***"E-book pełen prostych i zdrowych przepisów, które świetnie smakują i dostarczają mnóstwa energii! Idealny dla każdego, kto szuka zdrowych pomysłów na szybkie śniadania. Każdy znajdzie tu coś dla siebie i rodziny by śniadanie nie było wyzwaniem, a przyjemnością bogatą w cenne składniki odżywcze.
Serdecznie zapraszam do wypróbowania!"***

***Beata Kiliańczyk-Szawłowska
Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wyszkanie***



**Powiatowa Stacja
Sanitaro-Epidemiologiczna
w Wyszkanie**

Poradnia Żywnościowa

Małgorzata Wąsiewicz