

VIOLA URBAN

# PORANNE INSPIRACJE

zdrowe śniadania  
w 15 minut



autorka eksperckiego bloga

 **KIEM**  
DIETETYKA

 **publicat**  
WYDAWNICTWO

VIOLA URBAN

PORANNE  
INSPIRACJE

zdrowe śniadania  
w 15 minut



VIOLA URBAN

# PORANNE INSPIRACJE

zdrowe śniadania  
w **15** minut

# Zapraszamy na [www.publicat.pl](http://www.publicat.pl)

*W publikacji pojawiają się tabele wartości odżywczej wyliczone w programie Kcalmar.pro w 2017 roku. Choć Autorka dołożyła wszelkich starań, aby dane te były jak najbardziej wiarygodne i aktualne, mogą się one nieznacznie różnić w zależności od wykorzystanej bazy danych. Produkty naturalne mogą różnić się od siebie w zależności od odmiany czy też stopnia dojrzałości, a produkty przetworzone w zależności od procesu technologicznego i wykorzystanych surowców.*

Fotografie i stylizacja – Viola Urban  
Zdjęcie Autorki na okładce – Piotr Kosek

Redaktor prowadzący – Justyna Sell  
Redakcja – Beata Horosiewicz, Justyna Sell, Kinga Tes  
Korekta – DruMag, Justyna Sell  
Opracowanie indeksu składników – Terka: Patrycja Zarawska, Remigiusz Dąbrowski  
Koordynacja projektu – Marta Akuszewska  
Projekt okładki – Hanna Polkowska  
Projekt wnętrza – Alicja Kaczmarek, grafik prowadzący  
Realizacja komputerowa wnętrza – Elżbieta Baranowska  
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Viola Urban  
All other rights © Publicat S.A. MMXVIII, MMXX  
All rights reserved  
ISBN 978-83-271-2573-6



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

## **PUBLICAT S.A.**

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24  
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00  
e-mail: [publicat@publicat.pl](mailto:publicat@publicat.pl)  
[www.publicat.pl](http://www.publicat.pl)

# SPIS TREŚCI

Wstęp	6
Śniadanie – najważniejsze informacje	10
Poranna logistyka	21
<b>ROZDZIAŁ I: ŚNIADANIA Z LODÓWKI</b>	<b>22</b>
Pudding Iniany z malinami i burakiem	24
Pudding chia z matchą i owocami leśnymi	26
Bananowy pudding chia z masłem orzechowym	28
Nocna owsianka z jogurtem i jeżynami	30
Gryczanka morelowa z masłem migdałowym	32
Pasta z wędzonego pstrąga i kopru włoskiego	34
Hummus z orzeszkami pinii i kolendrą	36
Grzanki żytnie z guacamole i jajkiem	38
Śniadaniowe summer rolls z sosem orzechowym	40
Sałatka z jajkiem, rzodkiewkami i brokułem	42
Wegański „twarożek” z nerkowców	44
Pasta z jajek i awokado	46
Tatar z łososia, awokado i mango	48
Pasta z zielonego groszku i tofu	50
Domowa nutella	52
Komosa ryżowa z morelami, ricottą i melisą	54
Buddha bowl z batatami, hummusem i jajkiem	56
<b>ROZDZIAŁ II: ŚNIADANIA Z PATELNI</b>	<b>58</b>
Omlet owsiany z daktylami i orzechami	60
Kokosowe placuszki z musem mango	62
Fit placki ziemniaczane z twarogiem	64
Jogurtowe placuszki orkiszowe z pomarańczą	66
Azjatycki omlet z sosem sojowym i warzywami	68
Placki z kolby kukurydzy w stylu meksykańskim	70
Szparagi z jajkiem sadzonym i szynką	72
Szakszuka z czarną fasolą i kukurydzą	74
Jajka sadzone na pieczarkach z papryką	76
Szakszuka ze szpinakiem i z groszkiem	78
Kasza jaglana z jajkami przepiórczymi i jarmużem	80
Gryczane naleśniki z jajkiem sadzonym i ze szpinakiem	82
Gryczane naleśniki z białym serem i jabłkiem	84
Pietruszkowe naleśniki z wędzonym łososiem	86

Wytrawne pancakes z papryką i rukolą	88
Azjatycka jajecznica z awokado	90
Omlet dla leniwych, czyli jajecznica na słodko	92
Zdrowsza wersja angielskiego śniadania	94
Jaglane placuszki z jabłkiem	96
Szpinakowe pancakes na mleczku kokosowym	98
Placki cukiniowe na mące z ciecierzycy	100
Meksykańska frittata z batatem i czerwoną fasolą	102
Bezglutenowe racuchy z brzoskwinią i miętą	104
Śniadaniowa wątróbka z brzoskwinią	106
Tofucznicza z kurkami	108
Tofucznicza z bazylią i pomidorkami	110
Omlet ze szparagami i z sałatką	112

### ROZDZIAŁ III: ŚNIADANIA Z RONDELKA 114

Rozgrzewająca owsianka marchewkowa	116
Wegański budyń owsiany z karmelem	118
Owsianka z tahini, granatem i syropem klonowym	120
Wytrawna owsianka z porzem i łososiem	122
Amarantusanka szarlotkowa	124
Egzotyczny budyń jaglany z salsą ananasowo-miętową	126
Orkiszowa manna z wanilią i jagodami	128
Ryż kokosowy z mango i marakują	130
Czekoladowy budyń jaglany z malinami	132
Jabłkowo-cynamonowa kasza jęczmienna	134
Migdałowy ryż na mleku z kardamonem i gruszką	136
Waniliowe pęczotto z truskawkami	138
Lekki pudding z tapioki z owocami lasu	140
Kokosowa tapioka z matchą i owocami egzotycznymi	142
Budyń z komosy ryżowej z mango i kurkumą	144
Śniadaniowa polenta z grillowanymi warzywami	146

### ROZDZIAŁ IV: ŚNIADANIA PIECZONE 148

Jajka zapiekane w kokilkach	150
Jajko zapiekane w bułce z sałatką chimichurri	152
Pieczona papryka z jajkiem i łososiem	154
Cynamonowe tosty francuskie z gofrownicy	156
Miniomlety z brokułem i papryką	158
Pełnoziarniste muffiny z łososiem	160
Jaglanka zapiekana ze śliwkami i z syropem klonowym	162

Ziółowe gofry z guacamole i krewetkami	164
Gofry jaglane z rukolą	166
Gofry na mące z ciecierzycy z hummusem i warzywami	168
Gofry ziemniaczane z jajkiem i awokado	170
Owsiane gofry z ricottą i owocami leśnymi	172
Kakaowe gofry z fasoli	174
Śniadaniowy sernik z malinami	176
Pieczona owsianka cynamonowa z jabłkiem	178
Omlety kokosowe z gofrownicy	180
Omlet pieczony w gofrownicy	182
Gryczane gofry z burakiem i kozim serem	184
Grillowana quesadilla z indykiem i mozzarellą	186
Gofry marchewkowe z amarantusem	188
Pieczone placuszki brokułowo-parmezanowe	190
Korzenne gofry z batatu	192
Grillowany ser halloumi na prostej sałatce	194
<b>ROZDZIAŁ V: ŚNIADANIA Z BLENDERA</b>	<b>196</b>
Zielone smoothie z selerem naciowym	198
Wytrawne smoothie jaglane	200
Wegańskie smoothie owsiane	202
Smoothie bowl z papai i kokosa	204
Jogurtowo-owocowa bomba karotenowa	206
Jaglane smoothie z mango i marakują	208
Mango lassi z siemieniem lnianym	210
Koktajl cytrusowy z nasionami chia	212
Jaglane kurkuma latte	214
Gryczane smoothie szarlotkowe	216
Buraczany koktajl z superfoods	218
Smoothie kawowo-migdałowe	220
Koktajl z papai, ananasa i nasion chia	222
Fioletowe smoothie bowl	224
Ananasowo-kokosowa matcha	226
Napój z ogórka, selera naciowego i imbiru	228
Green smoothie z awokado i natką pietruszki	230
Indeks potraw	232
Indeks składników	235





# Wstęp

Od zawsze marzyłam o wydaniu własnej książki. Będąc dzieckiem, po kryjomu pisałam długie opowiadania, które nigdy nie stały się powieścią. Później z wielkim zaangażowaniem kolekcjonowałam kryminały. Teraz jestem dietetykiem, który z trudem upycha w swojej biblioteczce kolekcję książek kulinarnych. Uwielbiam się nimi inspirować, podziwiać zdjęcia najlepszych fotografów, testować kolejne zaskakujące połączenia smaków. Z wielką dumą mówię, że jestem analogowa i nigdy żaden blog nie ujął mnie tak jak pachnąca nowością książka przepełniona doświadczeniem.

Kilka lat temu w głowie zaświtał mi pomysł wydania własnej książki. Uznałam jednak, że to zbyt wcześnie i muszę się jeszcze sporo nauczyć. Postanowiłam regularnie publikować na blogu i w taki sposób szlifować swoje umiejętności fotograficzne, kulinarne i pisarskie. Można powiedzieć, że blog otworzył mi sporo drzwi i dzięki niemu mogę dzisiaj cieszyć się książką, która jest efektem pracy nad sobą i [okiemdietetyka.pl](http://okiemdietetyka.pl) przez ostatnie kilka lat. Pół roku temu uznałam, że to już. To był moment, kiedy usiadłam przed swoim laptopem i wymyśliłam ideę tej właśnie książki. Powstał pomysł napisania *100 przepisów na odżywcze śniadania*, pojawiła się ogromna chęć wplecenia w materiał wątków merytorycznych i dodania tabeli wartości odżywczych do każdego zaprezentowanego dania.

Drogi Czytelniku, mam nadzieję, że ta książka uzmysłowi ci, ile fantastycznych możliwości daje przygotowanie najważniejszego posiłku dnia. Moim celem było pokazanie, że rozkład makroskładników nie powinien być uzależniony od mody, ale od tego, jaki tryb życia prowadzisz i jakie masz cele. Być może jesteś nocnym markiem, który rano nie jest w stanie zaparzyć nawet herbaty – dla ciebie powstał rozdział o śniadaniach z lodówki. Być może twoje poranki są energiczne i pełne wyzwań – w takim wypadku polecam ci w szczególności śniadania z patelni. Fanom długiego przesiadywania w łazience poświęciłam rozdział o śniadaniach z piekarnika – ty zajmujesz się sobą, a jedzenie robi się samo. W książce znajdziesz przepisy na posiłki zarówno zbilansowane, białkowo-tłuszczowe, jak i na lekkie, bazujące na węglowodanach. Nie ma jednej recepty na najlepsze śniadanie – wybierz to, co ci służy, pasuje do twojego stylu życia, gustu i celu, a odkryjesz własny sposób na udane rozpoczęcie dnia.

Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy we mnie wierzyli i kibicowali podczas długich tygodni przygotowywania zdjęć i jeszcze dłuższych miesięcy pisania przepisów oraz przeliczania kalorii. Dziękuję osobom zaangażowanym w pracę nad książką z wydawnictwa Publicat, które uwierzyło w mój pomysł i wspierało to przedsięwzięcie na każdym etapie jego realizacji. Szczególnie wdzięczna jestem Piotrkowi, który dzielnie testował przyrządzane przeze mnie dania i przemierzał wiele sklepów w poszukiwaniu świeżych fig i papai do sesji zdjęciowych.

Viola Urban



ROZDZIAŁ I

# ŚNIADANIA Z LODÓWKI

Śniadania z lodówki to rozdział dla osób, które nie lubią rano gotować. Przepisy na dania z lodówki opracowałam specjalnie dla nocnych marków, którzy wolą przygotowywać śniadania poprzedniego dnia, a rano tylko się nimi cieszyć. Śpij dłużej!





# PUDDING LNIANY Z MALINAMI I BURAKIEM

## Składniki /1 porcja/

siemię lniane – 3 łyżki (30 g)  
woda – niecałe 1/2 szklanki (100 ml)  
maliny – 1 szklanka (120 g)  
sok z buraka – 50 ml  
serek naturalny homogenizowany – 2 łyżki (60 g)  
kakao surowe – 1 łyżeczka (5 g)

bez glutenu



bez jajek



wegetariańskie



bogate w błonnik



białkowo-tłuszczowe



## Przygotowanie

Siemię lniane zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu przez 3-4 minuty. Kiedy powstanie kleik, zdejmujemy i studzimy. Maliny myjemy, kilka zostawiamy do dekoracji. Resztę miksujemy razem z sokiem z buraka. Dokładamy kleik i mieszamy. Pudding przelewamy do miseczki, dodajemy serek homogenizowany i maliny. Posypujemy kakao.

## Porady #OkieDietetyka

- Takie śniadanie polecam szczególnie osobom, które mają problemy z profilem lipidowym – siemię lniane, maliny i gorzkie kakao pomagają obniżyć poziom LDL.
- Pudding możesz przygotować zarówno rano (na ciepło), jak i poprzedniego dnia wieczorem (na zimno).
- Siemię lniane to doskonała alternatywa dla nasion chia, bo również ma w składzie kwasy tłuszczowe omega-3 oraz sporo błonnika.
- Sok z buraka wykorzystany w tym przepisie to cenny element diety sportowców, ponieważ zawiera azotany pomocne w podnoszeniu wydolności.
- Zamiast malin możesz użyć dowolnych owoców jagodowych, np. borówek amerykańskich lub truskawek.

## Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	331 kcal
Białko	16 g
Tłuszcze	20,8 g
Węglowodany	14,4 g
Błonnik	16,8 g



# PUDDING CHIA Z MATCHĄ I OWOCAMI LEŚNYMI

## Składniki /1 porcja/

nasiona chia – 3 łyżeczki (15 g)  
mleko migdałowe niesłodzone – 3/4 szklanki (180 g)  
syrop klonowy – 1 płaska łyżka (10 g)  
izolat białka sojowego – 1 miarka (20 g)  
matcha (sproszkowana zielona herbata) – 1/2 łyżeczki (3 g)  
owoce jagodowe świeże lub mrożone – 1 szklanka (100 g)  
mięta świeża – kilka listków

bez glutenu



bez laktozy



bez jajek



wegańskie



bogate w błonnik



## Przygotowanie

Poprzedniego dnia wieczorem zalewamy nasiona chia mlekiem migdałowym i dokładnie mieszamy. Po godzinie ponownie mieszamy i wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano do puddingu dodajemy syrop klonowy, białko sojowe oraz matchę. Dokładnie mieszamy. Podajemy ze świeżymi lub z mrożonymi owocami jagodowymi oraz miętą.

## Porady #OkieDietetyka

- Do przygotowania tego śniadania użyj dowolnego mleka roślinnego. Jeśli zależy ci na większej ilości białka, wybierz mleko sojowe.
- Syrop klonowy z powodzeniem zastąpisz miodem (wówczas danie nie będzie wegańskie).
- Kupując matchę, zwróć uwagę na jej barwę – nieapetyczny ciemny kolor może świadczyć o tym, że przechowywano ją w niekorzystnych warunkach.
- Matcha zawiera kofeinę, dlatego nie podawaj jej dzieciom.
- Poza sezonem dodaj do puddingu inne owoce, np. gruszki, śliwki węgierki czy pomarańczę.

Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	275 kcal
Białko	23,4 g
Tłuszcze	9,5 g
Węglowodany	19,5 g
Błonnik	10,6 g



# BANANOWY PUDDING CHIA Z MASŁEM ORZECHOWYM

## Składniki /1 porcja/

nasiona chia – 3 łyżeczki (15 g)  
mleko ryżowe niesłodzone – 1/2 szklanki (125 g)  
banan – 1 sztuka (120 g)  
masło orzechowe – 1 łyżka (15 g)  
migdały w skórkach – 1 łyżka (15 g)  
maliny – garść (30 g)  
melisa świeża – kilka listków

bez glutenu



bez laktozy



bez jajek



wegańskie



bogate w błonnik



## Przygotowanie

Poprzedniego dnia wieczorem zalewamy nasiona chia mlekiem ryżowym, mieszamy i wstawiamy do lodówki na całą noc. Rano miksujemy banana z masłem orzechowym, po czym łączymy z chia. Migdały grubo siekamy. Pudding podajemy schłodzony, z migdałami, malinami i świeżą melisą.

## Porady #OkiemDietetyka

- Kupując masło orzechowe, zwróć uwagę na jego skład. Wybierz takie, które nie ma dodatku cukru, soli czy tłuszczu palmowego.
- Do przygotowania tego puddingu najlepiej użyć dojrzałego banana, który naturalnie osłodzi danie.
- Staraj się kupować migdały w skórkach. Blanszowane mają zdecydowanie mniej cennych wartości odżywczych.
- Pudding możesz wzbogacić w miarkę sproszkowanego białka dla sportowców – mogą to być proteiny z ryżu, soi, grochu albo serwatki w wersji wegetariańskiej.
- Mleko ryżowe możesz zastąpić bogatym w białko mlekiem sojowym lub krowim. Jeśli nie tolerujesz laktozy, wybierz mleko pozbawione tego dwucukru.

## Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	441,3 kcal
Białko	10,8 g
Tłuszcze	21,8 g
Węglowodany	44,1 g
Błonnik	12,3 g





# NOCNA OWSIANKA Z JOGURTEM I JEŻYNYMI

## Składniki /1 porcja/

jogurt naturalny – 1 szklanka (250 g)  
płatki owsiane górskie – 3 łyżki (30 g)  
miód pszczeli – 1 płaska łyżeczka (10 g)  
jeżyny – garść (30 g)  
banan – 1/2 sztuki (60 g)  
pyłek pszczeli – 1 łyżeczka (5 g)

bez glutenu



bez jajek



wegetariańskie



## Przygotowanie

Poprzedniego dnia wieczorem mieszamy ze sobą jogurt i płatki owsiane. Zamykamy w słoiku i wstawiamy do lodówki. Do tak przygotowanej owsianki rano dodajemy miód, jeżyny i plasterki banana. Całość posypujemy pyłkiem pszczelim.

## Porady #OkiemDietetyka

– Staraj się wybierać jogurt o jak najprostszym składzie. Nie powinno być w nim dodatkowo śmietanki, mleka w proszku ani zagęstników. Najlepszy jogurt to mleko i bakterie jogurtowe.

– Płatki owsiane górskie mają niższy indeks glikemiczny niż płatki owsiane błyskawiczne.

– Jeżyny to polskie superfoods – warto je jeść, ponieważ obfitują w przeciwutleniacze z grupy antocyjanów. Poza sezonem korzystaj z owoców mrożonych, które zachowują prawie tyle samo wartości odżywczych co świeże.

– Pyłek pszczeli to niemal cudowny produkt. Ma dużą gęstość odżywczą, zawiera sporo białka, witamin z grupy B, wapnia i żelaza. Warto go włączyć do diety, aby poprawić stopień odżywienia, wzmocnić odporność i naturalnie wyregulować poziom cholesterolu.

Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	385 kcal
Białko	17,4 g
Tłuszcze	7,9 g
Węglowodany	61,9 g
Błonnik	5,3 g



Gryczanka  
morelowa

Finest  
QUALITY

FRUIT

# GRYCZANKA MORELOWA Z MASŁEM MIGDAŁOWYM

## Składniki /1 porcja/

kasza gryczana niepalona – 3 czubate łyżki (50 g)  
sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)  
morele – 3 sztuki (ok. 130-140 g)  
mleczko kokosowe pełnotłuste – 2 i 1/2 łyżki (50 ml)  
syrop klonowy – 1 łyżeczka (5 g)  
masło migdałowe – 1 łyżeczka (10 g)  
sól himalajska – szczypta  
owoce sezonowe – 50 g  
mięta świeża – kilka listków

bez glutenu



bez laktozy



bez jajek



wegańskie



bogate w błonnik



## Przygotowanie

Poprzedniego dnia wieczorem zalewamy kaszę szklanką zimnej wody. Dodajemy sok z cytryny i wstawiamy na całą noc do lodówki. Rano odcedzoną kaszę umieszczamy w misie malaksera. Dodajemy morele – umyte, pozbawione pestek i pokrojone na ćwiartki, mleczko kokosowe, syrop klonowy, masło migdałowe i szczyptę soli. Całość miksujemy na najwyższych obrotach aż do uzyskania kremowej konsystencji. Podajemy z sezonowymi owocami (np. winogronami, porzeczkami lub truskawkami) i ze świeżą miętą.

## Porady #OkieDietetyka

- W ten sam sposób przygotujesz kaszę gryczaną paloną. Kasza gryczana niepalona ma jednak o wiele więcej składników odżywczych oraz aktywne enzymy, które sprawiają, że można ją skiełkować.
- Staraj się wybierać mleczko kokosowe z jak najwyższą zawartością kokosa. Rozważ zrezygnowanie z puszek na rzecz mleka z kartoników lub domowej produkcji.
- Masło migdałowe zrobisz samodzielnie. Wystarczy porcja lekko podprażonych migdałów, mocny blender i odrobina cierpliwości. Gotowe masło migdałowe kupisz w dobrych sklepach.

## Wartość odżywcza 1 porcji

Kaloryczność	468 kcal
Białko	12,4 g
Tłuszcze	21 g
Węglowodany	57,1 g
Błonnik	10,5 g

# PASTA Z WĘDZONEGO PSTRAĞA I KOPRU WŁOSKIEGO

## Składniki /1 porcja/

pstrąg wędzony – 2 filety (120 g)  
koper włoski – 1/4 bulwy (ok. 80-100 g)  
jogurt grecki – 2 łyżki (40 g)  
koperek posiekany – 1 łyżka (5 g)  
sok z cytryny – 1 łyżeczka (4 g)  
pieprz czarny – do smaku  
koper włoski – do podania  
koperek – do podania

bez glutenu



bez jajek



białkowo-tłuszczowe



## Przygotowanie

Pstrąga dzielimy na mniejsze kawałki. Koper włoski myjemy i kroimy w kostkę. Do miski malaksera wkładamy wszystkie składniki i blendujemy na gładką pastę. Podajemy z pieczywem, dodatkową porcją kopru włoskiego oraz koperku.

## Porady #OkieDietetyka

- Koper włoski to świetne źródło przeciwutleniaczy, które zapobiegają chorobom cywilizacyjnym. Zawiera też sporo potasu korzystnego dla osób cierpiących na nadciśnienie.
- Pasty nie przyprawia się solą, ponieważ zawiera ją już wędzona ryba. Nadmiar chlorku sodu w diecie nie jest wskazany.
- Jako dodatek do pasty sprawdzi się żytyni chleb na zakwasie. W wersji bezglutenowej polecam chleb gryczany.
- Podczas odchudzania warto rozważyć podanie pasty ze słupkami warzyw – wówczas porcja będzie miała sporą objętość przy niewielkiej kaloryczności.
- Jeśli nie tolerujesz produktów mlecznych lub laktozy, zamień jogurt na domowej roboty majonez z oliwy lub kawałek dojrzałego awokado.

Wartość odżywcza 1 porcji  
(bez dodatku pieczywa)

Kaloryczność	254 kcal
Białko	30,3 g
Tłuszcze	10,2 g
Węglowodany	6,5 g
Błonnik	3,3 g







Zastanawiasz się, jak dobrze rozpocząć dzień? Mam na to niezawodny sposób – pozwól sobie na pełnowartościowe śniadanie, którego przygotowanie nie zajmie ci więcej niż 15 minut. Powiedz „nie” monotonnemu odżywianiu i smakowej rutynie!

W książce znajdziesz aż 100 przepisów na zbilansowane śniadania pełne najbardziej wartościowych produktów. Zrobimy razem coś naprawdę smacznego!



Viola Urban – dietetyk, autorka bloga [Okiemdietetyka.pl](http://Okiemdietetyka.pl)

*Ta książka jest niesamowita, z wyjątkowymi pomysłami na różnorodne śniadania. Wszystkie są przemyślane, zdrowe, naturalne, szybkie do przygotowania i absolutnie przepyszne! Jedzenie śniadania jest jednym z najzdrowszych nawyków, ale tak wielu z nas tkwi w rutynie albo, co gorsza, całkowicie je pomija. Książka Violi, która jest dietetykiem, to zbiór inspiracji z łatwymi i kuszącymi przepisami na odżywcze śniadania.*

Kinga Paruzel – blogerka i autorka książek kulinarnych, finalistka I polskiej edycji programu „MasterChef”

*Śniadanie to najważniejszy posiłek. To, w jaki sposób je skomponujemy, będzie miało wpływ na samopoczucie przez resztę dnia. Książka pomoże dokonać właściwego wyboru pożywczego zestawu, dostosowanego do indywidualnych potrzeb i upodobań. Wzbogacona praktycznymi poradami dietetyka, pięknie ilustrowana i uwzględniająca krajowe produkty sezonowe będzie nieocenioną pomocą dla osób poszukujących urozmaicenia dotychczasowych śniadań.*

dr Justyna Bylinowska – twórcza i redaktor naczelna portalu [Dietetycy.org.pl](http://Dietetycy.org.pl)

*Proponowane przez Violę przepisy są łatwe i szybkie w przygotowaniu, a jej porady stanowią bezpieczną przystań wśród internetowych ekspertów, dostosowaną do polskich warunków. Zarówno w książce, jak i na blogu Viola łączy merytoryczną, zdobytą na uniwersytecie medycznym, wiedzę z empatycznym podejściem do podopiecznych. Jestem przekonana, że znajdziecie tu nie tylko źródło inspiracji na 100 zdrowych śniadań, ale też wiele cennych informacji pozwalających na samodzielne skomponowanie idealnego porannego posiłku.*

Monika Ciesielska – dietetyk, autorka bloga [Dr Lifestyle](http://DrLifestyle.pl)

W serii polecamy również książkę: „Dieta na wynos. 100 przepisów na zdrowy lunch”.  
W przygotowaniu: „Czas na obiad. 100 pomysłów na odżywczy posiłek”.



PARTNERZY  
WYDANIA:



Baziółka

ROŚLINNE  
PONIEDZIAŁKI



PATRONI  
MEDIALNI:

*Fiaska*  
Kuchnia

Women'sHealth

aCOOKu

UGOTUJ.TO

KUKBUK  
WWW.KUKBUK.PL

Dietetycy.org.pl

KCAL  
mar  
.pro