



Amalia Szmajda

LEPSZE ŚNIADANIA

40 przepisów na 500 kcal

Amalia Szmajda

LEPSZE ŚNIADANIA

500 kcal

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Jak korzystać z e-booka?	4
Jak zwiększyć lub zmniejszyć kaloryczność przepisów?	5
Lista przepisów	6
Przepisy na słodko	6
Przepisy na słono	6
Lista składników	7
Poradnik	11
Po co jeść śniadanie?	11
Ile kalorii powinno mieć śniadanie?	11
O której godzinie należy jeść śniadanie?	12
Śniadanie węglowodanowe czy białkowo-tłuszczowe – które jest lepsze?	12
Jak skomponować zdrowe śniadanie?	13
Jak zbilansować owsiankę?	14
Czym smarować kanapki?	14
Lepiej jeść śniadanie na słodko czy na słono?	15
Co pić do śniadania?	15
Śniadanie a odchudzanie	16
Bibliografia	57

WSTĘP

Udany poranek to klucz do szczęśliwego dnia. Tworząc tego e-booka, chciałam pokazać Ci, że tak prosta rzecz, jak śniadanie, może być jego pierwszym elementem (zaraz obok smacznej kawusi). To nie tylko posiłek, lecz także chwila, która pozwala nam zatrzymać się, skoncentrować i przygotować na wyzwania, jakie niesie rozpoczynający się dzień. Poradnik powstał z myślą o wszystkich, którzy chcą odmienić ponure poranki i wstawać z łóżka z uśmiechem, wiedząc, że czeka ich pyszne, pożywne śniadanie.

Znajdziesz tu szeroki wybór propozycji, które uwzględniają różnorodne preferencje smakowe – od klasycznych kanapek i owsianek na zabiegany dzień po wypasione placuszki i naleśniki. Każdy z 40 przepisów to zaproszenie do odkrywania smaków, które nie tylko cieszą podniebienie, ale przede wszystkim zaopatrują organizm w niezbędne składniki odżywcze: węglowodany, białka, zdrowe tłuszcze, witaminy, minerały i błonnik. Śniadanie może być prawdziwym wsparciem dla naszej kondycji fizycznej i umysłowej!



Dlaczego moje śniadania są *Lepsze*?

Jeśli dotychczas Twoje śniadanie było ubogie i monotonne, to będziesz bardzo pozytywnie zaskoczony efektami, jakie uzyskasz dzięki skorzystaniu z tego e-booka. W części poradnikowej pokażę, jak ważne jest znaczenie świadomego i zdrowego podejścia do pierwszego posiłku. Zrób chociaż jedno *Lepsze Śniadanie* i przekonaj się o tym na własnej skórze!

Zawsze powtarzam: „jedz lepiej, nie mniej”. Przyjęcie takiego podejścia nie oznacza rezygnacji z przyjemności jedzenia, a wręcz przeciwnie – polega na odkrywaniu nowych smaków, tworzeniu wyważonych posiłków i eksperymentowaniu z różnorodnymi składnikami. Zachęcam, abyś przejął kontrolę nad tym, co jesz, i dokonywał świadomych wyborów żywieniowych.

Mam nadzieję, że rozpoczynanie dnia z *Lepszymi śniadaniem* przyniesie Ci dużo radości i doda energii na pokonanie najtrudniejszych wyzwań.

PORADNIK

Po co jeść śniadanie?

Czy śniadanie to tak ważny posiłek, żeby pisać o nim 10 rozdziałów e-booka? Według mnie i naukowców – owszem. Wiele bowiem wskazuje na to, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, a jego obecność oraz jakość wpływa na całokształt naszych wyborów żywieniowych (7).

Jak się okazuje, śniadanie pełni znacznie istotniejszą rolę niż tylko uciszenie burczącego z rana brzucha. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) regularne jedzenie posiłków pozwala zachować optymalną ilość energii w ciągu całego dnia, a im wcześniej pomyślimy o jej dostarczeniu, tym większe benefity możemy uzyskać (9).

Podstawowym elementem wysokiego poziomu energii jest oczywiście sen i – co warto podkreślić – nie zastąpi go żadne jedzenie. Natomiast, aby wykorzystać uzyskaną przez noc regenerację i mieć porządną „start”, należy dostarczyć odpowiednią ilość kilokalorii ze śniadaniem.

Oprócz samego faktu zjedzenia śniadania bardzo ważna jest też jego jakość. W badaniach naukowych wykazano, że osoby spożywające odpowiednio zbilansowane śniadania mają niższe ryzyko nadwagi, insulinooporności czy zaburzeń lipidowych. Tych kilkaset porannych kalorii warto więc wykorzystać mądrze i wybierać produkty, które zapewnią różnorodne składniki odżywcze.

Okazuje się także, że pierwszy posiłek może być czynnikiem, który nastawia nas pozytywnie na cały dzień – to trochę jak ze słuchaniem ulubionej muzyki. Sprawdzono, że osoby spożywające dobrej jakości śniadanie odznaczają się niższym poziomem stresu i subiektywnie lepszym stanem zdrowia (1). A więc jest to kolejny powód przekonujący, że nie tylko sam fakt zjedzenia śniadania, ale też to, co konkretnie znajduje się na talerzu o poranku, będzie miało wpływ na nasze samopoczucie.

Ile kalorii powinno mieć śniadanie?

Jest takie powiedzenie: śniadanie jedz jak król, obiad jak książe, a kolację jak żebrak. Z tym ostatnim nie do końca się zgodzę, ale dzisiaj rozmawiamy o śniadaniu. Faktycznie, zalecenia Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej mówią o tym, że śniadanie powinno dostarczać nam 25-30% dziennego zapotrzebowania energetycznego – 1/4 do 1/3 energii na cały dzień powinieneś uzyskać z tego pierwszego posiłku. Przykładowo dla osoby jedzącej 2000 kcal będzie to około 500-600 kcal. Jest to pula kalorii pozwalająca na pobudzenie mózgu i przywrócenie prawidłowego poziomu glukozy we krwi po nocnym poście (9).

Jednak ilość kalorii nie jest równa objętości posiłku. Śniadanie powinno być obfite w składniki odżywcze, ale niekonieczne musi być duże objętościowo. Jest to kwestia bardzo indywidualna, więc jeśli rano nie masz dużego apetytu i lepiej czujesz się po małym śniadaniu – to spoko! Jeżeli natomiast masz potrzebę, aby się porządnie najeść, to widocznie tak musi być. W pierwszej sytuacji polecam Ci koktajle, w które można upakować dużo wartości przy małej objętości, natomiast w drugim przypadku sprawdzą się omlety, owsianki i kanapki, do których możesz dorzucić dużo warzyw lub owoców i uzyskać sporą objętość.

CZEKOLADOWY OMLET OREO

506 kcal | 32 g B | 15 g T | 60 g W

🕒 15 min



SKŁADNIKI:

- ✓ jajka (2 sztuki)
- ✓ mleko 1,5% 60 ml
- ✓ mąka 50 g (2,5 czubatej łyżki)
- ✓ kakao 5 g (1 łyżeczka)
- ✓ proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki
- ✓ erytrol 15 g (3 łyżeczki)
- ✓ skyr naturalny 75 g
- ✓ ulubione owoce 100 g
- ✓ ciastko oreo (1 sztuka)

PRZYGOTOWANIE:

1. Zblenduj razem jajka, mąkę, kakao, 10 g erytrolu, proszek do pieczenia i mleko.
2. Rozgrzej odrobinę oleju na patelni i wylej masę. Smaż na małym ogniu pod przykryciem przez 4 min.
3. Gdy góra omleta będzie ścięta, przewróć go na drugą stronę i smaż kolejne 2 min.
4. Jogurt wymieszaj z 5 g erytrolu. Posmaruj nim gotowego omleta.
5. Posyp pokruszonym ciastkiem oreo i owocami.

LEPSZE TOSTY

497 kcal | 27 g B | 19 g T | 50 g W

🕒 10 min



SKŁADNIKI:

- ✓ chleb tostowy pełnoziarnisty 100 g (4 kromki)
- ✓ pasta warzywna 25 g (1 łyżka)
- ✓ mozzarella 60 g
- ✓ szynka drobiowa 30 g (2 plastry)
- ✓ bazylija świeża 1 garść
- ✓ papryka czerwona 70 g

PRZYGOTOWANIE:

1. Pieczywo posmaruj pastą.
2. Na dwie kromki nałóż plastry mozzarelli, szynkę, bazylię i pokrojoną w paski paprykę.
3. Złóż w dwie kanapki i przygotuj tosty.