

ŚNIADANIOWE INSPIRACJE



JUSTYNA ZDZIEBORSKA
MGR DIETETYKI

2022

SPIS TREŚCI



03 WSTĘP

04



05 JAJKO
SADZONE
W PAPRYCĘ
Z AWOKADO
I ŁOSOSIEM



06 SEREK TYPU
WŁOSKIEGO
Z PIECZONĄ
PAPRYKĄ
I CZOSNKIEM



07 KANAPKI
Z SOCZYSTYM
FILETEM
Z INDYKA
I WARZYWAMI



08 ZIOŁOWY
SEREK
Z JOGURTU
GRECKIEGO



09 AROMATYCZNA
OWSIANKA
Z JABŁKIEM
I MASŁEM
ORZECHOWYM



10 JAGLANKA
Z NUTĄ
KOKOSA
I MALINY



11 OWOCOWE
SMOOTHIE
BOWL



Nie mam czasu, rano nie chce mi się jeść, odchudzam się –
to najczęstsze wymówki, aby nie jeść śniadania.
Z badania „Zwyczaje żywieniowe Polaków” wynika, że Polacy
w zdecydowanej większości (83%) jedzą śniadania.
Ulubione produkty śniadaniowe
to pieczywo, herbata i sery/jajka/wędliny (w tym parówki).

Dbasz o pożywny posiłek czy na Twoim talerzu ląduje to, co wpadnie
Ci w ręce? Czy pamiętasz o dodatku warzyw, o piciu płynów?

Zdrowe i urozmaicone śniadanie powinno być paliwem dla Twojego
organizmu – dostarczyć energii i cennych składników odżywczych.



*Śniadanie zjedz sam,
obiadem podziel się
z przyjacielem,
a kolację oddaj
wrogowi.*



Jeśli rano nie masz czasu,
śniadanie przygotuj wieczorem
poprzedniego dnia.

Planuj zakupy, posiłki, tak aby
w lodówce było coś jeszcze
oprócz światła 😊

Jak zacząć jeść pożywne śniadania?

Pamiętaj o urozmaiceniu, wybieraj
różne grupy produktów
(produkty zbożowe, produkty mleczne,
jajka, mięso, ryby, nasiona roślin
strączkowych, warzywa, owoce, zdrowe
tłuszcze, orzechy i nasiona).

Baw się kolorami.
Każdy kolor ma znaczenie.
Połowę miejsca na Twoim
śniadaniowym talerzu powinny
zajmować różnorodne warzywa
i owoce.



fol. Justyna Zdzieberska

JAJKO SADZONE W PAPRYCE Z AWOKADO I ŁOSOSIEM

Składniki:

Jajko - 1 sztuka

Papryka czerwona/ żółta - plaster
grubości ok. 2-3 cm

Łosoś wędzony posiekany - 1 łyżka

Awokado - 1/2 sztuki

Sok z cytryny - kilka kropli

Oliwa z oliwek/olej rzepakowy - 1 łyżka

Czarnuszka - 1/2 łyżeczki

Sól, pieprz - do smaku

Wykonanie:

1. Dużą paprykę przekrój w poprzek na pół, usuń gniazda nasienne. Odróż plaster grubości ok. 2-3 cm.
2. Łososia posiekaj, awokado pokrój w kostkę, przełóż do miseczki, skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę/olej, połóż plaster papryki, dociśnij i wbij do środka jajko. Smaż na wolnym ogniu pod przykryciem, do momentu ścięcia jajka.
4. Gotowe jajko przełóż na talerz, nałóż łososia z awokado, posyp czarnuszką.
5. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i ulubionymi warzywami.



Ilość porcji: 1



fol. Justyna Zdzieborska

SEREK TYPU WŁOSKIEGO Z PIECZONĄ PAPRYKĄ I CZOSNKIEM

Składniki:

Serek typu włoskiego np. Capri –
1 szt. (220 g)

Papryka czerwona – 1 szt.

Oliwa z oliwek/olej rzepakowy – 1 łyżka

Czosnek - 1-2 ząbki

Natka pietruszki (posiekana) – 1 łyżka

Sól, pieprz – do smaku

Wykonanie:

1. Paprykę i czosnek pokrój na kawałki, przełóż do naczynia żaroodpornego skrop oliwą/olejem. Piecz w temp. 200°C do momentu, aż skórka papryki zacznie się przypiekać.
2. Upieczoną paprykę z czosnkiem, natkę pietruszki i pokruszony ser zblenduj na gładką masę, dopraw do smaku. Jeśli serek jest za suchy dodaj odrobinę oliwy/oleju.
3. Serek podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i warzywami.



Ilość porcji: 2-3



fot. Justyna Zdzieborska

KANAPKI Z SOCZYSTYM FILETEM Z INDYKA I WARZYWAMI

Składniki:

Filet z piersi indyka – 800 g
Czosnek – 3 ząbki
Oliwa z oliwek – 70 g (7 łyżek)
Sól – 1 ½ łyżeczki
Papryka słodka mielona – 2 łyżeczki
Papryka ostra mielona – ½ łyżeczki
Pieprz czarny mielony – 1 łyżeczka
Majeranek – 1 łyżeczka
Tymianek – 1 łyżeczka
Bazylija – 1 łyżeczka
Woda – 1 litr

Wykonanie:

1. Czosnek przepuść przez praskę. Przełóż do dużej miski.
2. Dodaj oliwę, sól, pieprz i pozostałe przyprawy. Dokładnie wymieszaj marynatę. Do marynaty możesz dodać inne ulubione zioła.
3. Mięso umyj, oczyść z błonek, przełóż do miski z marynatą, dokładnie obtocz i pozostaw na kilka godzin w lodówce (najlepiej na całą noc).
4. Następnie indyka zawiń ściśnięto w folię spożywczą i gotuj na parze około 1 h. Mięso możesz również włożyć w rękaw do pieczenia i upiec w piekarniku. Po wystudzeniu, krój w plastry, podawaj z pieczywem i warzywami.



Ilość porcji: 10



fol. Jusyna Zdzieberska

ZIOŁOWY SEREK Z JOGURTU GRECKIEGO

Składniki:

Jogurt typu greckiego – 400 g

Sól – ½ łyżeczki

Wybrane zioła np. suszone pomidory z czosnkiem i bazylią/ mieszanka ziół sycylijskich/greckich/toskańskich – 1 łyżka

Serek podawaj z pieczywem pełnoziarnistym i warzywami.

Wykonanie:

1. Jogurt przełóż do miski, dodaj sól i wybrane zioła.
2. Wymieszaj dokładnie i odstaw.
3. Na miskę/garnek postaw sitko. Gazę/pieluchę tetrową złoż na pół i wyściel wnętrze sitka. Na gazę przełóż cały jogurt, zbierz razem końce gazy i zwiąż gumką recepturką. Odstaw do lodówki na 4-6 h. Po tym czasie podnieś sitko. W misce/garnku zacznie zbierać się serwatka, wylej ją lub odlej do wypicia. Przesuń niżej gumkę, by ciaśniej związać ser. Serek odstaw jeszcze na 2 dni do lodówki, po tym czasie będzie miał zwięzłą konsystencję. Jeśli wolisz bardziej kremową/smarowną konsystencję, możesz wykorzystać go wcześniej.



Ilość porcji: 2



fol. Justyna Zdzieboriska

AROMATYCZNA OWSIANKA Z JABŁKIEM I MASŁEM ORZECHOWYM

Składniki:

- Płatki owsiane górskie/zwykłe - 40 g
(4 łyżki)
- Mleko 2% tł. - 125 g (1/2 szkl.)
- Woda - 125 g (1/2 szkl.)
- Jabłko - 1 średnia sztuka
- Rodzynki lub żurawina - 15 g (1 łyżka)
- Cynamon, kardamon - szczypta
- Masło orzechowe - 20 g (1 łyżka)
- Płatki migdałowe - do dekoracji
- Miód - do posłodzenia (opcjonalnie)

Wykonanie:

- Jabłko pokrój/zetrzyj na tarce.
- Do rondelka wsyp płatki, dodaj jabłko, mleko, wodę, rodzynki/żurawinę i przyprawy. Gotuj na wolnym ogniu około 10 minut.
- Przełóż do miseczki, udekoruj masłem orzechowym i płatkami migdałów.



Ilość porcji: 1



fot. Justyna Zdzieborska

JAGLANKA Z NUTĄ KOKOSA I MALINY

Składniki:

Płatki jaglane - 40 g (4 łyżki)

Miód - 20 g (3/4 łyżki)

Mleko 2% tł. - 125 g (ok. 1/2 szkl.)

Mleczko kokosowe - 125 g (ok. 1/2 szkl.)

Maliny (świeże lub mrożone) - 100 g
(ok. 3/4 szkl.)

Wykonanie:

1. Maliny przełóż do rondelka, chwilę podgrzewaj. Po podgrzaniu i lekkim ostudzeniu dodaj miód. Odstaw.
2. Płatki jaglane gotuj na mleku i mleczku kokosowym około 12 minut. Zamiast mleka krowiego możesz użyć wody. Po ugotowaniu odstaw na chwilę do napęcznienia.
3. Przygotowaną jaglankę przełóż do miseczki, udekoruj musem malinowym.



Ilość porcji: 1

10



fot. Justyna Zdzieborska

SMOOTHIE BOWL Z OWOCAMI

Składniki:

Borówki amerykańskie – 200 g
(ok. 1,5 szklanki)

Maliny – 120 g (1 szklanka)

Banan – 80 g (dodatkowo kilka plasterów
do dekoracji)

Jogurt grecki/jogurt kokosowy – 150 g

Płatki owsiane błyskawiczne – 50 g
(5 łyżek)

Miód/ syrop z agawy / syrop daktylowy
– do posłodzenia (opcjonalnie)

Do dekoracji: siemię lniane/nasiona chia
lub babka płesznik, płatki/wiórki
kokosowe

Wykonanie:

1. Jeśli wykorzystujesz owoce mrożone najpierw je rozmroź.
2. Borówki, maliny, banana, jogurt, miód/syrop i płatki dokładnie zmixuj.
3. Przełóż do 2 misek.
4. Udekoruj owocami, nasionami, płatkami/wiórkami.
5. Możesz wykorzystać inne ulubione owoce/orzechy/nasiona.



Ilość porcji: 2



SMACZNEGO!